

# INMUNIZACIÓN

## Descripción general

Se ha demostrado que la vacunación contra la gripe reduce las enfermedades relacionadas con la gripe entre un 40% y un 60% cuando los virus de la gripe circulantes coinciden con los virus utilizados en el desarrollo de la vacuna.

## Desarrollo de Vacunas

Todas las vacunas actuales contra la gripe estadounidense protegen contra dos virus de la gripe A y dos virus de la gripe B. Los componentes del virus de la gripe se seleccionan según:

- Qué virus de la gripe enferman a las personas y cómo se propagan antes de la próxima temporada de gripe
- Qué tan bien funcionó la vacuna de la temporada anterior en protección
- Capacidad de los virus para proporcionar protección cruzada con otros virus de la gripe

La Organización Mundial de la Salud se reúne dos veces al año para revisar estudios de vigilancia, de laboratorio y clínicos y hacen recomendaciones para la composición de la vacuna contra la gripe. Luego, cada país tomará su propia decisión sobre qué virus debe incluir en su vacuna. En los Estados Unidos, esto se decide por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

## Ingredientes

Los ingredientes que se encuentran en la vacuna contra la gripe incluyen:

- Formaldehído - se utiliza para inactivar toxinas de virus o bacterias.
- Timerosal - se utiliza contra la contaminación y sólo se encuentra en viales multidosis.
- Las sales de aluminio se utilizan para estimular la respuesta inmune del cuerpo.
- La gelatina se utiliza como estabilizador para mantener la eficacia de la vacuna.
- Los antibióticos se utilizan para evitar que las bacterias crezcan.
  - Los antibióticos a los que las personas suelen ser alérgicas, como la penicilina, no se utilizan en las vacunas.

## Proveedores de Vacunas

Vacunas contra la gripe se ofrecen en clínicas, farmacias, y en los departamentos de salud locales. Visite [vaccines.gov/find-vaccines](https://www.vaccines.gov/find-vaccines) para más información.

## EXCITE

El Proyecto EXCITE es un acuerdo interinstitucional con el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del USDA (USDA-NIFA) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que financian el Sistema de Extensión Cooperativa para abordar las disparidades de salud entre las comunidades rurales y otras comunidades desatendidas.

*La Unidad de Salud Familiar y Comunitaria se enfoca en la prevención integral de enfermedades infecciosas para ayudar a los tejanos a mejorar sus vidas.*



**EXCITE**

Extension Collaborative on  
Immunization Teaching & Engagement

Conéctate con nosotros en  
[howdyhealth.tamu.edu](https://www.howdyhealth.tamu.edu)

TEXAS A&M  
AGRI LIFE  
EXTENSION

FAMILY &  
COMMUNITY HEALTH

▶ **PARA MÁS INFORMACIÓN:**  
Kate Murphy, MPH, CHES  
Project Specialist III

Family & Community Health Unit  
979.321.5345  
[kate.murphy@ag.tamu.edu](mailto:kate.murphy@ag.tamu.edu)



TEXAS A&M  
AGRI LIFE  
EXTENSION

FAMILY &  
COMMUNITY HEALTH

# INFLUENZA

PREVENCIÓN  
INMUNIZACIÓN



# INFLUENZA

## Prevención

Las acciones preventivas que puede tomar todos los días incluyen:

- Alejarse físicamente de aquellos que están enfermos; si tiene que cuidar a alguien que está enfermo, considere usar mascarilla cuando esté cerca de el/ella.
- Cubrirse la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo desechable.
- Lavarse las manos con frecuencia - vea nuestro programa Scrub Up Tune Up!
- La vacuna anual contra la gripe puede reducir las enfermedades relacionadas con la gripe hasta en un 60%.



SCRUB UP  
TUNE UP



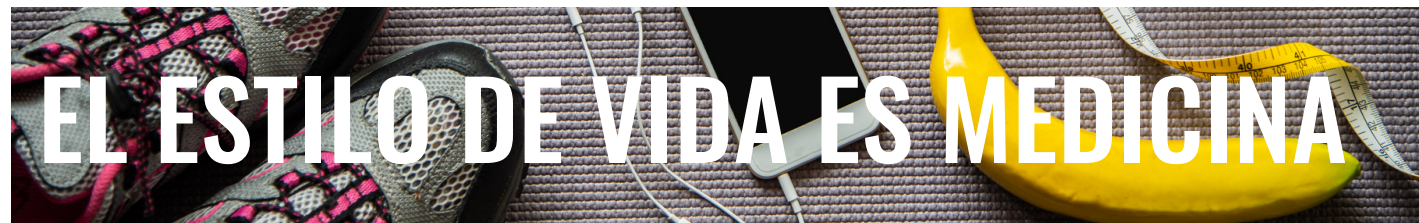
## Riesgo

Algunas personas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente si contraen gripe. Estos grupos incluyen:

- 65 años de edad o más
- Personas embarazadas
- Niños menores de 5 años
- Personas con enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardíacas, diabetes y otras.

Puede reducir su riesgo de enfermarse gravemente o incluso de morir a causa de la gripe y otras enfermedades infecciosas al realizar el

## IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD



## Actividad Física

Las pautas de actividad física para estadounidenses recomiendan que los adultos obtengan:

- Al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada por semana.
- Al menos dos actividades de fortalecimiento muscular por semana.

*Un estudio publicado recientemente siguió a unos 600,000 adultos estadounidenses y encontró que aquellos que cumplían ambas recomendaciones tenían un 43% menos de probabilidades de morir a causa de la gripe.*



Pruebe Walk Across Texas! o 10-10,000 Change Challenge para alcanzar sus objetivos de actividad física

Visite [howdyhealth.tamu.edu](http://howdyhealth.tamu.edu) para más información

## Nutrición

El alimentarse bien proporciona nutrientes que ayudan a que su sistema inmunológico funcione como debe.

### ¿Cómo es el alimentarse bien?

Las Guías de Nutrición para los Estadounidenses recomiendan que los adultos coman:

- 2 porciones de fruta al día
- 3 porciones de verduras al día



Limitar las grasas saturadas, el colesterol, la sal y las azúcares añadidas también contribuye a una dieta saludable.

¡Comuníquese con el agente de su condado para conocer sobre programas para alcanzar sus objetivos de nutrición!

Visite [howdyhealth.tamu.edu](http://howdyhealth.tamu.edu) para más información

## ¿Qué es la gripe?

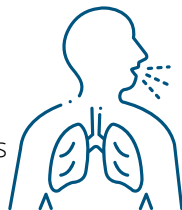
La influenza, comúnmente conocida como gripe, es una infección causada por los virus de la influenza que afectan la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Puede causar enfermedades de leves a graves y, en ocasiones, provocar la muerte.

Hay cuatro tipos de virus de la gripe: A, B, C y D. Los tipos A y B son los dos tipos principales que vemos en los humanos durante la temporada de gripe.

## Síntomas

Los síntomas de la gripe pueden incluir algunos o todos los siguientes:

- Fiebre\* o escalofríos febriles
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores corporales o musculares
- Dolores de cabeza
- Cansancio o fatiga
- Vómitos o diarrea (común en niños)



\*No todas las personas con gripe tendrán fiebre

## Propagación de la Enfermedad

En la mayoría de los casos, los virus de la gripe se pueden propagar mediante gotitas cuando una persona con gripe tose, estornuda o habla. Con menos frecuencia, los virus de la gripe pueden estar en superficies y pueden propagarse al tocar esa superficie y luego su boca, ojos, o nariz.

## Flu en Texas

Una temporada típica de gripe comienza cuando el clima se enfría y luego termina cuando comienza a calentarse de nuevo. En Texas, esto tiende a ser de octubre a mayo. Los casos de gripe se pueden observar durante todo el año.

Manténgase al tanto sobre la gripe en Texas.  
Visite [howdyhealth.tamu.edu](http://howdyhealth.tamu.edu)