



American Heart Association.

# MITOS SOBRE LA INFLUENZA

**DERRUMBADOS**

**Los hechos son sencillos:** Vacunarse contra la influenza todos los años disminuye las probabilidades de contraerla, y es menos probable que lo hospitalicen o fallezca debido a ella, en especial si tiene enfermedades cardíacas o si tuvo un ataque o derrame cerebral. Vacunarse contra la influenza protegerá su salud y la de sus seres queridos, así que, ¡derrubemos algunos mitos comunes sobre la vacuna contra la influenza!



**MITO:** La influenza no es tan grave.



**¡DERRUMBADO!** Sí puede ser terrible, especialmente si pertenece a una población que presenta un alto riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la influenza, como personas mayores de 65 años y aquellas personas que padecen enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas o diabetes, mujeres embarazadas y niños menores de 2 años.

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



**¡DERRUMBADO!** Desafortunadamente, la vacuna del COVID-19 no previene la influenza, ya que estas enfermedades son causadas por dos virus diferentes. No obstante, la buena noticia es que puede recibir la vacuna del COVID-19 y otras vacunas, incluida 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 presentan un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por la influenza en comparación con adultos jóvenes y sanos, pero las personas de grupos raciales y étnicos poco representados también se ven más afectadas por esta enfermedad. Las personas de raza negra, hispanas, nativos americanos y nativos de Alaska tienen índices más altos de resultados graves frente a la influenza, incluidos la hospitalización y el ingreso a Cuidados Intensivos, entre el 2009 y el 2019.



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



**¡DERRUMBADO!** La mayoría de las personas toleran muy 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 y goteo nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza o fatiga.

*Puede reducir las posibilidades de sentirse mal después de recibir la vacuna contra la influenza. Manténgase hidratado, mueva el cuerpo haciendo círculos con los brazos o caminando, aplique hielo en el lugar de la inyección si le duele y evite fumar o beber.*

## VACUNA DE DOSIS ALTA

La temporada de influenza suele afectar más a las personas mayores de 65 años. Entre un 70% y un 85% de las muertes relacionadas con la influenza estacional se producen en personas de 65 años o más, y entre un 50% y un 70% de las hospitalizaciones relacionadas con la influenza estacional afectan a este grupo. Pregunte a su 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.



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



**¡DERRUMBADO!** Necesita vacunarse contra la influenza todos los años porque la inmunidad disminuye con el tiempo; además, las vacunas contra el virus de la influenza se modifican constantemente para brindar protección contra la cepa más reciente.

Visite [heart.org/flu](https://heart.org/flu) para obtener más información