

Cuide su salud durante la temporada de gripe

Llegó el momento de protegerse del virus de la gripe este otoño e invierno. La mejor manera de hacerlo es vacunarse contra la gripe ahora mismo, antes de que empiece la temporada de gripe.

Este otoño e invierno, se prevé que circulen tanto el virus de la COVID-19 como el virus de la gripe. Por eso es importante que se vacune. Vacunarse contra la gripe puede protegerle de enfermedades graves.

Probabilidades de contagiarse de gripe

Algunas temporadas de gripe son leves y otras más graves. La temporada pasada (2024-2025) fue especialmente dura. Los hospitales de todo el país informaron una alta cantidad de casos de gripe en personas de todas las edades.

Por eso es tan importante estar preparado todos los años. Vacunarse contra la gripe puede protegerlo a usted y a las personas que lo rodean. Casi todos los años, hay muchos casos de gripe, y algunos de ellos requieren hospitalizaciones e incluso podrían provocar la muerte.

Durante la temporada de gripe 2024–2025, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) calculan que hubo:



47–82 millones de casos de gripe



21–37 millones de visitas médicas relacionadas con la gripe



610,000–1.3 millones de hospitalizaciones



27,000–130,000 muertes



¿Cómo se contagia la gripe?

La gripe se contagia fácilmente. Las personas que tienen gripe transmiten el virus a través de microgotas cuando estornudan, tosen o hablan. Si usted está cerca, las microgotas pueden llegarle a la nariz, la boca o los ojos.

Además, una persona que está enferma puede dejar microgotas infectadas en objetos como los picaportes. Si toca el picaporte y luego se toca la nariz, la boca o los ojos, podría infectarse.

Si la vacuna no puede causar la gripe, ¿por qué algunas personas se sienten mal después de vacunarse?

Es habitual tener dolor, enrojecimiento o hinchazón en el brazo donde se aplicó la vacuna. Generalmente desaparece en 1 a 3 días.

Algunas personas también podrían tener febrícula, dolor de cabeza y dolores musculares durante uno o dos días. Algunas personas confunden esto con la gripe. Pero en realidad es su sistema inmunitario preparándose para combatir el virus de la gripe en respuesta a la vacuna. Si más adelante se ve expuesto al virus de la gripe, estará mejor preparado para combatirlo.

Escuché que hay distintos tipos de vacunas antigripales. ¿Cuál debería recibir?

Todas las vacunas antigripales brindan protección contra la gripe. Los CDC prefieren ciertas vacunas para adultos mayores de 65 años. Lo más importante es vacunarse. Hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted.

En general tengo buena salud. ¿Igualmente necesito una vacuna antigripal?

Los niños más pequeños, los adultos mayores y las mujeres embarazadas son quienes más se enferman de gripe. Las personas con problemas de salud también pueden enfermarse de gravedad. Algunos de esos problemas de salud incluyen:

- Asma
- Diabetes
- Cáncer
- Enfermedades cardíacas
- Derrame cerebral
- Lesión en la médula espinal

Incluso las personas sanas pueden contagiarse de gripe y tener otras enfermedades relacionadas. ¿Por qué dejarlo librado al azar? Protéjase. Vacúnese contra la gripe.

¿Quién más en mi familia necesita una vacuna contra la gripe?

A partir de los 6 meses de vida, todas las personas deberían vacunarse contra la gripe cada año. Es la mejor manera de protegerse y proteger a todos a su alrededor.

¿La vacuna puede causarme la gripe?

No. Las vacunas antigripales no causan la gripe.

¿Cuándo debería vacunarme contra la gripe?

El mejor momento es entre principios de septiembre y finales de octubre, antes de que la gripe comience a propagarse en su comunidad. Después de vacunarse, los anticuerpos tardan unas 2 semanas en desarrollarse y brindarle protección. Los únicos que deben vacunarse antes son los niños de 6 meses a 8 años de edad que nunca se hayan vacunado contra la gripe. Deben comenzar antes porque necesitan 2 dosis con un intervalo de al menos 4 semanas entre cada una.

¿Puedo vacunarme contra la gripe si soy alérgico al huevo?

Sí. Las personas con alergias también deben recibir cualquier vacuna contra la gripe que sea adecuada para su edad y estado de salud. No se necesitan otras medidas de seguridad. Es muy poco frecuente tener una reacción grave.

Hable con su médico si le preocupan su alergia al huevo.

Programe una cita con el consultorio de su médico de cabecera o reserve directamente a través de MyChart.



- Centers for Disease Control and Prevention. About influenza. cdc.gov/flu/about/index.html.
- Centers for Disease Control and Prevention. Preliminary estimated flu disease burden 2024-2025 flu season. cdc.gov/flu-burden/php/data-vis/2024-2025.html. Fecha de acceso: 14 de julio de 2025.
- Grohskopf LA, Ferdinands JM, Blanton LH, Broder KR, Loehr J. Prevention and control of seasonal influenza with vaccines: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices — United States, 2024–25 influenza season. MMWR Recomm Rep 2024;73(No. RR-5):1–25.

El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no pretende ser asesoramiento médico ni reemplazar la atención de la salud por parte de un profesional. Consulte a su profesional de atención de la salud correspondiente en relación con sus necesidades médicas particulares.

Optum es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos titulares. Como mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades. © 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. 17385508 323649A-072025