

# Mitos y realidades sobre la gripe

Muchas personas tienen motivos para no querer vacunarse contra la gripe. Pero vamos a desmentir algunos mitos para demostrar que vacunarse es su mejor opción para no enfermarse de gripe.



**Mito:** Tener gripe permite que el organismo desarrolle defensas naturales, y eso es mejor que vacunarse.

**Realidad:** Vacunarse contra la gripe es una forma más segura para fortalecer las defensas que enfermarse. Esto se debe a que la gripe tiene consecuencias, tales como:

- La forma grave de la enfermedad
- Hospitalizaciones
- La muerte

Algunas personas tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente, por ejemplo:

- Niños pequeños
- Adultos mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas con ciertos problemas de salud

Las vacunas antigripales no son perfectas, pero sí ayudan mucho. El nivel de protección de la vacuna antigripal puede cambiar de un año a otro. Depende de cuestiones como su edad, su estado de salud y el tipo de gripe que esté circulando.

Pero los expertos coinciden en que vacunarse contra la gripe todos los años sigue siendo la mejor manera de mantenerse a salvo durante la temporada de gripe. Es una medida simple que puede marcar una gran diferencia.

Ponerse una vacuna es una opción más segura que enfermarse. Haga una cita para vacunarse contra la gripe. Esto le ayudará a protegerse contra nuevas variantes y cuidar su salud y la de sus seres queridos. También puede ayudar a reducir su probabilidad de enfermarse gravemente si se contagia la gripe.



**Mito:** La vacuna antigripal podría causarme la gripe.

**Realidad:** Usted no puede enfermarse de gripe a causa de la vacuna antigripal. Contiene un virus inactivo o partículas de virus que no pueden causarle la enfermedad.

Podría tener cierto malestar después de vacunarse. Pero no se preocupe, estos efectos secundarios generalmente son leves y desaparecen solos en un día o dos. Podría tener algo de dolor muscular, dolor de cabeza o febrícula. Estos efectos son normales y pasan pronto. Lo que en realidad está sucediendo es una respuesta inmunitaria. Esto significa que su sistema inmunitario, que es la forma en que el organismo se protege, está haciendo su trabajo.



**Mito:** Creo que es demasiado tarde para vacunarme contra la gripe este año a esta altura de la temporada.

**Realidad:** La temporada de la gripe se extiende generalmente desde noviembre hasta fines de abril. La vacuna tarda 2 semanas en hacer efecto para que la protección sea completa. Por lo tanto, el mejor momento para vacunarse contra la gripe es entre septiembre y finales de octubre, antes de que comience la temporada de la gripe. Pero si ya avanzó la temporada y todavía no se vacunó contra la gripe, no es demasiado tarde para hacerlo para protegerse y proteger a sus seres queridos.



**Mito:** Soy bastante sano y me vacuné contra la gripe el año pasado. No necesito la vacuna antigripal de nuevo este año, ¿verdad?

**Realidad:** No debería saltarse la vacuna antigripal anual o el nuevo refuerzo de la vacuna contra la COVID-19. Es una forma importante de mantenerse saludable.

Las vacunas contra la gripe y la COVID-19 se actualizan todos los años para combatir nuevas variantes. Por lo tanto, es posible que sean distintas a las del año pasado. Además, la protección que recibió de una vacuna anterior va mermando con el tiempo. Podría no ser suficiente para protegerlo esta temporada.



**Mito:** Escuché que las personas mayores de 65 años deberían recibir una vacuna antigripal diferente.

**Realidad:** Todas las vacunas antigripales brindan protección contra la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan ciertas vacunas más que otras para las personas mayores de 65 años. Pero no espere una específica. Lo más importante es vacunarse. Hable con su médico sobre cuál es la mejor opción para usted.

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



- Centers for Disease Control and Prevention. Misconceptions about seasonal flu and flu vaccines. [cdc.gov/flu/prevention/misconceptions.html](https://www.cdc.gov/flu/prevention/misconceptions.html). 6 de sept. de 2024
  - Centers for Disease Control and Prevention. About influenza. [cdc.gov/flu/about/index.html](https://www.cdc.gov/flu/about/index.html).
  - 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. Dado que 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 323667A-072025