

[1]

La primera y más importante medida preventiva es vacunarse todos los años.

La vacunación anual contra la gripe es el primer paso y el más importante para protegerse contra la gripe y las posibles complicaciones graves de esta enfermedad.

- Se ha demostrado que la vacuna, reduce la aparición de la gripe y el riesgo de sufrir complicaciones graves.
- Para evitar o disminuir el contagio se recomienda tomar medidas preventivas diarias: **cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar y lavarse las manos con frecuencia.**
- Si bien, existen numerosos y diferentes tipos de virus de la gripe, la vacuna protege contra los 3 o 4 virus que, según las investigaciones, serán los **más comunes.**
- La vacunación puede **disminuir el número de casos por gripe**, las consultas médicas y las ausencias en el lugar de trabajo y centros escolares. Además, puede prevenir las hospitalizaciones por complicaciones relacionadas con la enfermedad.
- Los datos reflejan que incluso si alguien enferma después de vacunarse, los **síntomas** de la enfermedad **serán mucho más leves.**
- La **vacunación de personas con alto riesgo** es particularmente importante para disminuir el riesgo de padecer enfermedades graves por la gripe.
- La vacunación es importante para el **personal sanitario** y otras personas que **conviven o cuidan a personas con alto riesgo** para evitar su contagio.
- Los bebés menores de 6 meses tienen un alto riesgo de enfermarse a causa de la gripe, pero son muy pequeños para ser vacunados. Según los estudios, la **vacunación de la madre contra la gripe en el embarazo** puede proteger al bebé de la infección después del nacimiento y durante varios meses.

Consulte las recomendaciones para esta campaña, según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

[RECOMENDACIONES FRENTE A LA GRIPE](#) [2]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protége-tu-salud/frente-la-gripe/protégete-como-prevenir-la-gripe>

Links:

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/sites/iescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/magenes/vacunando.jpg>

[2]

http://www.mecbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/docs/Recomendaciones_vacunacion_gripe.pdf