

[1]

**La primera y más importante medida preventiva es vacunarse todos los años. En Castilla-La Mancha la campaña de vacunación frente a la gripe 2023/2024 comienza el 19 de octubre.**

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.

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

Links

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