



Todos. Todos los años.

La gripe es más que un dolor de cabeza. Con solo recibir una simple vacuna contra la gripe puede salvar vidas, incluso la suya.

LA GRIPE NOS AFECTA A TODOS

Si no recibe la vacuna contra la gripe, arriesga mucho más que enfermarse. Las personas médicamente frágiles o con problemas inmunológicos, bebés no nacidos, bebés menores de 6 meses y los adultos mayores son más susceptibles a sufrir enfermedades graves

e incluso la muerte ocasionada por la gripe. Aún si no tiene síntomas, puede transmitir el virus a estas poblaciones vulnerables. Vacunarse es la única manera segura de protegerse a sí mismo y a los demás. Datos que debe saber sobre la gripe:

- Su inmunidad de la vacuna se debilita con el paso del tiempo. Para estar protegido, debe recibir una vacuna inyectable todos los años.
- Los virus de la gripe cambian constantemente. Debido a que las vacunas contra la gripe fueron creadas para proteger contra las cepas más comunes cada año, es importante recibir la vacuna todos los años.
- La vacuna contra la gripe no garantiza que no se va a enfermar, pero le ofrece mejor oportunidad para evitar la gripe. Puede prevenir enfermedades serias, hospitalizaciones y muertes por el virus de la gripe, y puede disminuir sus síntomas si se enferma.

Protéjase. Protéjanos a todos.

La vacuna contra la gripe puede ayudarle a usted, a su familia y a las personas vulnerables a evitar contraer una enfermedad peligrosa

POR MATT JOCKS

Si algo lo estuviera amenazando a usted, a su familia y a su comunidad, ¿qué podría hacer para evitarlo? ¿Qué le parece unos minutos de su tiempo y una cantidad mínima de dinero de su bolsillo o tal vez nada de dinero?

Ese es el trato que le ofrecen las vacunas contra la gripe. Y aunque parece ser demasiado bueno para ser verdad, muchos necesitan estar convencidos.

Algunos consideran la gripe como una molestia, como un fuerte resfrío. Sin embargo, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, todos los años más de 200.000 estadounidenses deben internarse y fallecen miles a causa del virus de la influenza.

Según Heidi Parker, Directora Ejecutiva de Immunize Nevada, la gripe causa 38 millones de días de clases perdidos y 111 millones de horas de trabajo perdidas por año, lo cual genera más de US\$7 mil millones en lucro cesante. La coalición sin fines de lucro 501(c)(3) de todo el estado que lidera colabora con asociados clave para mejorar la salud de todos los habitantes de Nevada mediante la vacunación. A pesar de los beneficios probados de la vacuna contra la gripe, Parker dice que muchas familias aún tienen motivos para no estar protegidos.

“Las personas ponen demasiadas excusas para no vacunarse. Podrán decir que no les gustan las agujas, pero las personas elegibles pueden recibir el atomizador nasal (FluMist) que se aplica sin aguja. Podrán decir que están demasiado ocupados, pero la mayoría de las farmacias minoristas tienen vacunas contra la gripe y aceptan seguro médico” dijo Parker. “Las familias que tienen problemas económicos podrían estar preocupadas por el costo, pero Nevada tiene muchas opciones para las vacunas contra la gripe gratuitas. Verdaderamente no hay excusas”.

A pesar de la información valiosa, algunos se convencer solo mediante la experiencia. Rhonda Baskins, una enfermera que trabaja como coordinadora en vacunación para adultos de Immunize Nevada, recuerda a una mujer que se rehusó a vacunarse, pero luego regresó para vacunarse ella y toda la familia.

¿Qué cambió? El amigo de su esposo acababa de fallecer por la gripe, y quería asegurarse de que su familia estuviera protegida.

“Recibir una vacuna contra la gripe es el mayor acto de bondad”, dice Baskins. “Es un acto desinteresado y una manera fácil de proteger a la población vulnerable de nuestra comunidad”.



“Recibir una vacuna contra la gripe es el mayor acto de bondad. Es un acto desinteresado y una manera simple de proteger a la población vulnerable de nuestra comunidad”.

RHONDA BASKINS

Enfermera registrada y coordinadora de vacunación de Immunize Nevada

Continúe leyendo para saber cómo puede salvar vidas, tal vez la suya, al recibir una simple vacuna contra la gripe.

Para saber de qué manera usted, su negocio u organización pueden participar con la actividad de Immunize Nevada, llame al 775-624-7117, visite immunizenevada.org/get-involved o siganos en Facebook, Instagram y Twitter.

PROTEJAMOS A NUESTROS HIJOS: VACÚNESE.

Como adulto saludable, cuando recibe una vacuna contra la gripe, está protegiendo más que a usted mismo. Está ayudando a limitar el contagio de la enfermedad a los miembros más frágiles de nuestras comunidades. Los bebés y niños pequeños son particularmente susceptibles a complicaciones, o incluso pueden fallecer a causa del virus de la gripe.

Durante la temporada de gripe estacional 2014-2015, se informaron 141 fallecimientos pediátricos en 40 estados y la Ciudad de Nueva York. Se produjeron **8 fallecimientos pediátricos** en Nevada en esa misma época.

La media de edad de los niños que **fallecieron del virus de la gripe** entre enero de 2014 y junio de 2015 fue de **5,9 años**.

Los niños son de **dos a tres veces** más propensos a contraer gripe.

Los niños entre 6 meses y 8 años podrían necesitar **dos dosis de la vacuna contra la gripe para estar completamente protegidos** contra la gripe. Las dos dosis se deben administrar con al menos 4 semanas de diferencia.

Las vacunas contra la gripe contienen un virus contra la gripe inactivo y son una **manera segura** de mantener a sus niños — y a otros niños — saludables.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan una vacuna contra la gripe anual para todas las personas mayores de 6 meses. Proteja a sus hijos todos los años y vacúnelos. Y vacúnese para proteger a los bebés de la comunidad que son demasiado pequeños para recibir vacunas. **Podría salvar una vida inocente.**



Para evitar enfermedades y posibles complicaciones graves, y contribuir a la seguridad de la comunidad en su conjunto, Frank y Mayra Villatoro y sus hijos, Pablo, David, Sara y Susan, se aplican la vacuna contra la gripe todos los años.

FOTO POR JAB ANDREO BUHAY



Creando una barrera de salud al vacunarse

Nadie está exento de contraer la influenza, incluso las personas sanas

BY GISELA MELÉNDEZ

Frank y Mayra Villatoro junto a sus cuatro hijos (entre 13-18 años) emigraron de Guatemala en el 2011. Cuando vivían en su país casi nunca se vacunaban contra la influenza o gripe y “me daba anualmente teniendo que pasar uno o dos días en cama”, recuerda Frank. Pero esta omisión tuvo su consecuencia más seria cuando su hija, de 6 años en ese tiempo, contrajo un tipo de gripe tan fuerte cuya severidad y duración de los síntomas se confundieron al principio con apendicitis, diagnóstico posteriormente descartado.

Siendo la gripe una enfermedad que podría ser grave y generar complicaciones mayores incluyendo la muerte, la vacunación evita contraerla o hace que ésta sea más leve. Asimismo, se protege a las personas de su entorno sobre todo a las que corren más riesgo de enfermarse gravemente como los adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y niños pequeños. “Cuando no nos vacunábamos siempre que se enfermaba uno, nos enfer-

mábamos todos”, manifiesta Mayra. “Pero a veces por los comentarios ajenos, uno duda si debe vacunarse o no porque dicen que después la gripe pega más fuerte”. Esa creencia generalizada de que la vacuna provoca la enfermedad es un mito, porque la misma es hecha de virus inactivos/muertos, y no puede causar la influenza ni enfermedades relacionadas a ella.

Actualmente la familia Villatoro recibe sus vacunas gratuitas a través de la Organización Voluntarios en Medicina del Sur de Nevada (VMSN), pero antes las compraban por su cuenta porque “uno busca la manera de no enfermarse y evitar gastos por medicamentos, las ausencias escolares y los costos económicos por faltar al trabajo”, asegura Frank. “En nuestro caso definitivamente vacunarnos nos da buenos resultados”.

Por todos sus beneficios preventivos, la vacuna contra la gripe es una buena decisión: es accesible, fácil de aplicar y tiene un nivel comprobado de efectividad.

“Cuando no nos vacunábamos siempre que se enfermaba uno, nos enfermábamos todos.”

MAYRA VILLATORO

Combata la gripe EL CAMPO MINADO

Enfrentar la temporada de gripe sin la protección de una vacuna puede tener graves consecuencias. Todos los días, usted navega por un campo minado de gérmenes contagiosos:



EL BILLETE DE DÓLAR

El dinero puede transportar un virus vivo durante 17 días.



LA PERSONA ENFERMA

Una persona infectada puede exhalar gérmenes que se desplazan hasta 6 pies.



LA HABITACIÓN CON POCO AIRE

Los gérmenes pueden quedar suspendidos en el aire durante 1 hora como máximo en un ambiente cerrado.



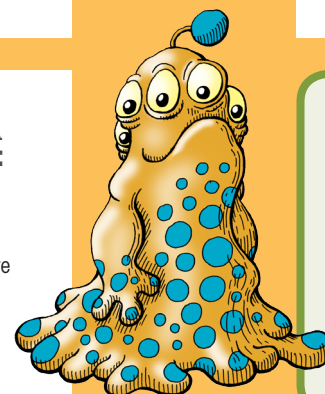
LA MANILLA DE LA PUERTA

Cualquier superficie rígida, como la manilla de la puerta, un tablero, un control remoto de TV, un teléfono, una lapicera, un equipo de gimnasia, un apoyabrazos, un surtidor de combustible, un cajero automático, un botón del elevador, etc. pueden mantener la gripe durante 8 horas como máximo.



LA PERSONA QUE PARECE SALUDABLE

Una persona enferma puede contagiar durante 24 horas antes de percibir los síntomas.



Para evitar enfermedades, agregue una vacuna contra la gripe anual a su rutina de prevención. ¡Reciba la vacuna contra la gripe y manténgase más seguro de los gérmenes de la gripe todos los días!

RECIBA LA VACUNA CONTRA LA GRIPE:

Todos, todos los años.

Protéjase a sí mismo, su familia y toda la comunidad

- ▶ Las vacunas contra la gripe estacional son la mejor protección contra la gripe.
- ▶ Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna contra la gripe todos los años.
- ▶ Las vacunas contra la gripe son seguras, sencillas y accesibles.
- ▶ Si tiene seguro médico, comuníquese con su proveedor de seguro. Posiblemente podrá recibir la vacuna contra la gripe en su farmacia local o en el consultorio del profesional médico.
- ▶ Reciba la vacuna inyectable contra la gripe o la vacuna en atomizador nasal apenas esté disponible en su área. Para comprobar la disponibilidad, ingrese a Flushot.healthmap.org.
- ▶ Es especialmente importante recibir la vacuna si usted o alguien que cuida tiene riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe.
- ▶ Las personas que se sienten enfermas, son alérgicas a cualquiera de los ingredientes de la vacuna o padecen el síndrome Guillain-Barré deben hablar con su médico antes de recibir la vacuna.

UBICACIONES:

La vacuna contra la gripe está disponible en diversas ubicaciones convenientes en todo Nevada. Es rápido, fácil y generalmente gratis por medio del seguro médico conforme a la Ley de Cuidado Asequible. Comuníquese con su hospital local para saber si hay eventos o sitios de la comunidad programados. Su farmacia minorista local posiblemente acepte diversos planes de seguro médico y atienda los fines de semana y en horario nocturno extendido. Ingrese su código postal en Flushot.healthmap.org y encuentre vacunas contra la gripe cerca de su domicilio o visite una de las siguientes clínicas de la comunidad o departamentos de salud pública:

NORTE DE NEVADA

Austin Medical Center
121 Main St.
Austin, NV 89310
775-964-2222

Carlin Community Health Center
310 Memory Lane
Carlin, NV 89822
775-754-2666

Carson City Health and Human Services
900 E. Long St.
Carson City, NV 89706
775-887-2190

Churchill County Community Health
485 W. B St., Ste. 101
Fallon, NV 89406
775-423-4434

Community Health Alliance (anteriormente HAWC)
Wells Avenue Medical/Dental Center
1055 S. Wells Ave.
Reno, NV 89502
775-329-6300

Outreach Health Center
335 Record St., Ste. 254
Reno, NV 89512
775-324-2599

Nell J. Redfield Health Center, Neil Road
3915 Neil Road
Reno, NV 89502
775-870-4333

Nell J. Redfield Health Center, Sun Valley
5295 Sun Valley Blvd.
Sun Valley, NV 89433
775-870-4334

School Based Health Center
1950 Villanova Drive
Reno, NV 89502
775-284-3386

Crescent Valley Medical Clinic
5043 Tenabo Ave.
Crescent Valley, NV 89821
1-800-787-2568

Douglas County Community Health
1329 Waterloo Lane
Gardnerville, NV 89410
775-782-9038

Elko Family Medical and Dental Center
762 14th St.
Elko, NV 89801
775-738-5850

Eureka Medical Center
250 S. Main St.
Eureka, NV 89316
775-237-5313

Humboldt County Community Health
50 E. Haskell St., Ste. B
Winnemucca, NV 89445
775-623-6575

Jackpot Community Health
135 Keno Drive
Jackpot, NV 89825
775-755-2500

Kids to Seniors Korner
Divulgación móvil de temas de salud
Llame al 775-858-5251 para conocer el cronograma mensual

Lander County Community Health
555 Humboldt St.
Battle Mountain, NV 89820
775-635-2386

Lyon County Community Health
5 Pinecone Drive, Ste. 101
Dayton, NV 89403
775-246-6211

555 E. Main St.
Fernley, NV 89408
775-575-3363

2965 Fort Churchill Rd.
Silver Springs, NV 89429
775-577-5016

26 Nevin Way
Yerington, NV 89447
775-463-6539

Mineral County Community Health
331 First St.
Hawthorne, NV 89415
775-945-3657

Northern Nevada HOPES (ages 12+)
580 W. Fifth St.
Reno, NV 89503
775-786-4673

Pershing County Community Health
535 Western Ave.
Lovelock, NV 89419
775-273-2041

Sierra Nevada Health Center
3325 Research Way
Carson City, NV 89706
1-800-787-2568

Washoe County Health District
1001 E. Ninth St., Bldg. B
Reno, NV 89512
775-328-2402

White Pine County Community Health
297 11th St., Ste. 5
Ely, NV 89301
775-293-6558

Wendover Community Health Center
925 Wells Ave.
West Wendover, NV 89883
775-664-2220

OTROS RECURSOS EN NEVADA
Recursos de TRICARE contra la gripe para familias de militares
www.tricare.mil/flu



(775) 624-7117 • info@immunizenevada.org

Norte de Nevada
427 Ridge St., Ste. C
Reno, NV 89501

Sur de Nevada
1050 Flamingo Road, Ste. E225
Las Vegas, NV 89119



Esta campaña cuenta con el apoyo de la División de Salud Pública y del Comportamiento del Estado de Nevada, mediante la Concesión Número 5H23IP000727-03 del CDC. El contenido que figura en este documento es la responsabilidad exclusiva de Immunize Nevada y no necesariamente representa la visión oficial de la División o del CDC.