

VACÚNESE CONTRA LA GRIPE AHORA ES MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA



Las personas que viven con el VIH tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente si contraen la gripe, si tienen un recuento de células CD4 muy bajo (sistema inmunológico débil) o no están tomando medicamentos para tratar el VIH (tratamiento antirretroviral o TAR). Es importante vacunarse contra la gripe todos los años, sin embargo, en este año es especialmente importante, debido a la COVID-19.

Contraer la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo podría ser muy grave. Las personas con VIH, especialmente las que tienen 50 años o más y las que padecen otras enfermedades crónicas, corren un mayor riesgo de padecer enfermedades más graves, lo que podría aumentar la gravedad de la COVID-19. La COVID-19, como la gripe, puede causar problemas respiratorios. Ambas pueden conducir a la neumonía, a otros problemas de salud graves o a la muerte.

PROTÉJASE DE LA GRIPE

¡Vacúnese contra la gripe! Aunque no cuente con un proveedor de atención médica habitual, puede vacunarse contra la gripe en el departamento de salud o en la farmacia. Las personas que no tienen seguro médico deben comunicarse con el departamento de salud local para preguntar sobre las clínicas de vacunación contra la gripe (llame a la línea directa de prevención de enfermedades del Departamento de Salud de Virginia (VDH) al 800-533-4148 para obtener información de contacto).

Vacúnese contra la gripe antes de finales de octubre. La temporada de gripe dura hasta mayo, así que si se vacuna en cualquier momento entre septiembre y mayo todavía estará protegido. Se necesitan alrededor de dos semanas para que la vacuna lo ayude a producir anticuerpos que lo protejan de la gripe.

Protéjase a sí mismo y a los demás de la COVID-19 y de la gripe de la siguiente manera:

- Use una mascarilla cuando esté cerca de personas con las que no vive.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, o use un desinfectante para manos con 60 % de alcohol o más.
- Practique el distanciamiento físico (manténgase al menos a seis pies de distancia de los demás).
- Manténgase alejado de los demás si se siente enfermo y evite a los que están enfermos.
- Cúbrase cuando tosa o estornude.

SI CREE QUE TIENE GRIPE

Como las vacunas contra la gripe no ofrecen una protección del 100 %, las personas que viven con el VIH y que presentan síntomas de gripe (como fiebre, tos, escalofríos o dolores corporales) deben llamar a su médico de inmediato. Es probable que su médico le haga una prueba de detección tanto de la gripe como de la COVID-19. Si tiene gripe, puede obtener medicamentos antivirales que pueden acortar la duración y la gravedad de la gripe. Este tratamiento debe iniciarse dentro de las 72 horas posteriores a la aparición de los síntomas.

CUIDE SU SALUD

Cuide su sistema inmunológico bebiendo mucha agua, comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio y durmiendo lo suficiente. Cuanto más saludable esté, más posibilidades tendrá de combatir enfermedades como la gripe y la COVID-19. Si necesita ayuda para solicitar un seguro médico, llame a la línea directa del Programa de asistencia para medicamentos de Virginia del VDH (VA MAP) al 855-362-0658.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

GRIPE: www.vdh.virginia.gov/flu o www.cdc.gov/flu

COVID-19: www.vdh.virginia.gov/coronavirus