



Washington  
State  
Department  
of Health

🌐 Spanish - Español ▼

# Recursos en el idioma Español

El Departamento de Salud (DOH) recopila datos sobre la [actividad de la gripe \(PDF\)](#) (solo disponible en inglés) en el estado de Washington durante todo el año y publica informes todas las semanas, desde el otoño hasta la primavera.

## La vacuna contra la gripe es la mejor protección contra esta enfermedad

- El DOH recomienda una vacuna contra la gripe anual para todas las personas a partir de los seis meses de edad, incluidas [las mujeres que están embarazadas y amamantando](#). Si tiene [más de 65 años](#) (solo en inglés), hable con su proveedor sobre esta y otras vacunas importantes para su grupo de edad.
- La vacuna contra la gripe demora dos semanas en comenzar a protegerlo de la enfermedad. Esta vacuna NO

lo protege contra el coronavirus, los resfríos ni otros virus que producen enfermedades respiratorias.

- La vacuna contra la gripe evita que muchas personas contraigan esta enfermedad. Algunas personas que se colocan esta vacuna podrían contraerla de todas formas. En esos casos, la vacuna ayuda a reducir la gravedad de la enfermedad. También reduce la posibilidad de que sea necesario acudir al hospital.
- Cuando se coloca la vacuna contra la gripe, también protege a su familia y a la comunidad.
- Además, puede evitar la propagación de la gripe si se cubre la boca y la nariz cuando tose o estornuda, se lava las manos durante 20 segundos con agua y jabón y se queda en casa cuando está enfermo. Los tapabocas de tela (mascarillas) ayudan a prevenir la propagación de la COVID-19 y de la gripe.
- Puede vacunarse contra el COVID 19 y la gripe el mismo día o durante la misma visita para que le resulte más cómodo.

## Novedades sobre la gripe para la temporada 2023-2024

Lo mejor es que su familia se vacune contra la gripe antes de octubre, pero la vacuna sigue estando disponible durante el invierno. Puede vacunarse en el consultorio de su médico, su farmacia o en un evento de vacunación de una clínica de la zona. Visite [www.vacunas.gov](http://www.vacunas.gov) o llame a la línea directa de Help Me Grow de Washington al 1-800-322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe cerca de su ubicación.

- En Washington, todos los niños y adolescentes menores de 19 años reciben la vacuna contra la gripe y otras vacunas recomendadas sin costo.
- El proveedor podría cobrarle una cuota administrativa por colocar la vacuna. Puede solicitar una exención de esta cuota si no puede pagarla.
- La mayoría de los planes de seguro, incluida la Parte B de Medicare, cubren el costo de la vacuna contra la gripe para los adultos.
- Comuníquese con su [Departamento de Salud local](#) (solo en inglés) para obtener información sobre las opciones de vacunación contra la gripe sin costo que pueden estar disponibles en su comunidad..

Si siente que tiene gripe, es importante que sepa [cuándo quedarse en casa](#) (solo en inglés) y [cuándo obtener cuidados médicos de emergencia](#) (solo en inglés).

## Otros recursos

- [Washington Sin Gripe](#) (guía de promoción de socios)
- [Acceda a la información de vacunación de su familia](#)
- [Actualización semanal sobre la influenza en el estado de Washington \(PDF\)](#) (solo en inglés)
- [Recursos sobre la gripe para padres](#) (solo en inglés)
- Reconozca las señales de advertencia temprana cuando hay una emergencia por enfermedad respiratori
  - [Facebook y Twitter](#)
  - [Instagram](#)

## Sobre la vacuna

- [Vacuna contra la influenza \(gripe\)](#) (solo en inglés)
- [Dónde encontrar la vacuna contra la gripe](#)
- [Quiénes deben colocarse la vacuna contra la gripe](#)
- [Seguridad de la vacuna](#) (CDC)