

El mejor plan para este invierno: vacúnate

08/11/2024

- Por tercer año consecutivo, la Asociación Española de Vacunología lanza su campaña de concienciación, 'El mejor plan para este invierno: vacúnate', con el objetivo de contribuir a aumentar las coberturas de vacunación entre personas mayores de 60, grupos de riesgo, niños menores de 5 años y profesionales sanitarios

<https://vacunas.org/wp-content/uploads/2024/11/45-seg-Horizont al.mp4>

El mejor plan para este invierno sigue siendo vacunarse. Con el objetivo de continuar sensibilizando a la población de la importancia de protegerse de los virus e infecciones respiratorias a través de la vacunación, la Asociación Española de Vacunología ha lanzado, por tercer año consecutivo, la campaña '**El mejor plan para este invierno: vacúnate**'.

Está especialmente dirigida a las personas de 60 o más años y a la población vulnerable, para que se vacunen frente a la **GRIPE**, y revisen su estado de vacunación de **NEUMOCOCO**; a **mayores de 70** para que además se vacunen de **COVID-19**, y a **niños de entre 6 y 59 meses** para que se vacunen de la gripe. Sin olvidar al colectivo de los **profesionales sanitarios**, para animarles a vacunarse y protegerse a ellos mismos y a sus pacientes, y para que recomienden a estos últimos la vacunación. Con esta campaña, la AEV da continuidad a la campaña lanzada en 2023, animando a la población a vacunarse ahora para estar protegidos durante el

invierno, y seguir disfrutando de los suyos con salud. 'El mejor plan para este invierno: vacúnate'.



EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO

VACÚNATE

Si tienes más de 60 o eres persona de riesgo, vacúnate de gripe y neumococo. Y si tienes más de 70, hazlo también de Covid-19

CAMPAÑA
PROMOVIDA POR



PATROCINADA POR



AVALADA POR



Aviso legal: Esta campaña de concienciación no constituye ninguna publicidad médica, sino que tiene como objetivo principal divulgar la importancia de la vacunación para proteger a la población frente a estas infecciones y sus complicaciones.

Vacunarse: un hábito de salud con beneficios que van más allá de prevenir infecciones

La vacunación es un hábito de vida saludable más, igual que hacer ejercicio, seguir una dieta equilibrada y evitar sustancias tóxicas como el tabaco o el alcohol. Las vacunas nos ayudan a entrenar nuestro sistema inmune para hacer frente a los virus y bacterias, y son grandes aliadas en la protección de nuestra salud.

De hecho, **vacunarse de la gripe puede ser tan útil para preservar la salud cardiovascular como dejar de fumar**. De acuerdo con una investigación presentada en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología hace unos años, vacunarse contra la gripe en pacientes con presión arterial alta reduce hasta un 18 por ciento el riesgo de muerte por todas las causas.

No solo la vacuna contra la gripe puede ser una aliada de nuestro corazón, también la vacuna frente a la Covid-19 se ha asociado a un riesgo un 82% menor de fallecimiento por cualquier causa en pacientes con insuficiencia cardiaca, tal y como se señaló en el [congreso Heart Failure 2024](#), organizado por la Sociedad Europeo de Cardiología (ESC).

Y además...

- Las vacunas a gripe y neumococo podrían **reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer** o demencia.
- Vacunarte de gripe **reduce un 34% el riesgo de eventos cardiovasculares** en 12 meses.
- Tras la vacuna antigripal, el riesgo de ictus isquémico **se reduce entre un 12 y un 16%** en mayores.
- Vacunarse frente a COVID **atenúa los eventos arteriales y venosos** y reduce las complicaciones trombóticas.



EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO
VACÚNATE

Si tu hijo o hija tiene entre 6 y 59 meses, protégelo vacunándolo frente a la gripe

CAMPAÑA
PROMOVIDA POR



PATROCINADA POR



AVALADA POR



Aviso legal: Esta campaña de concienciación no constituye ninguna publicidad médica, sino que tiene como objetivo principal divulgar la importancia de la vacunación para proteger a la población frente a estas infecciones y sus complicaciones.

Gripe, covid y neumonía: tres amenazas que las vacunas

pueden frenar

Las vacunas son una herramienta esencial para mantener en forma nuestro sistema inmunitario, puesto que tanto la gripe como la Covid-19 y la neumonía son tres grandes amenazas para nuestra salud:

- De media, la gripe causa cada temporada **29.000 hospitalizaciones, 2.200 ingresos en UCI y 1.600 muertes**, pero hay temporadas en las que puede ser mucho más grave. Se estima que en la temporada 2017-2018, hubo **15.000 muertes** relacionadas con esta enfermedad.
- Más del 80 % de los niños menores de 5 años que ingresaron por gripe en la temporada 2023-2024 eran **niños sanos**.
- El neumococo es una causa principal de **neumonía mortal** en mayores.
- La COVID incrementa a corto plazo el **riesgo de fallo cardíaco y trombos**.
- La neumonía adquirida en la comunidad **dispara eventos cardiovasculares** hasta un 30%.
- En España se observado que los niños menores de un año tienen el **mismo riesgo de hospitalización por covid-19 que las personas de 80 años**.



CAMPAÑA
PROMOVIDA POR



PATROCINADA POR



AVALADA POR



Aviso legal: Esta campaña de concienciación no constituye ninguna publicidad médica, sino que tiene como objetivo principal divulgar la importancia de la vacunación para proteger a la población frente a estas infecciones y sus complicaciones.

Un recordatorio a tiempo: aún estás a tiempo de vacunarte

La campaña de la AEP llega unas semanas después del inicio de la campaña oficial de vacunación, con el objetivo de **sensibilizar a quienes todavía no se han vacunado**. La Asociación Española de Vacunología vuelve así a convertirse en un altavoz para reforzar las coberturas frente a gripe, COVID-19 y neumococo entre la población diana, respaldando las recomendaciones de las autoridades sanitarias y animando a los más rezagados a protegerse.

La campaña, promovida por la Asociación Española de Vacunología, cuenta con el apoyo de **AstraZeneca, CSL Seqirus, GSK, Hipra, MSD, Sanofi y Pfizer**, y el aval de la **Asociación Española de Pediatría (AEP)**; **Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas (ANENVAC)**; la **Cátedra de Vacunología Pfizer-Universidad Rey Juan Carlos**; la **Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública y Gestión Sanitaria (SEMPSPGS)**; el **Instituto Hispalense de Pediatría (Grupo IHP)**; la **Fundación Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS)**; la **Red Española de Ensayos**

Clínicos Pediátricos (RECLIP); la Sociedad Española de Infectología Pediátrica (SEIP); la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Universidad de Santiago de Compostela (USC); el Grupo de Investigación en Genética, Vacunas y Enfermedades Infecciosas (GENVIP); la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR); y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

DUDAS GENERALES

¿Cómo puedo pedir cita para vacunarme?

La manera de pedir cita para vacunarse frente a Covid-19, gripe y neumococo varía en función de la comunidad autónoma. En algunas puede ser telefónica, vía web, vía app, o a través de puntos de vacunación e incluso campañas escolares. Por este motivo, la Asociación Española de Vacunología recomienda a la población solicitar información en su centro de salud o punto de vacunación habitual.

¿Hasta cuándo puedo vacunarme?

En principio, la vacunación frente a Covid-19 y gripe se extiende hasta todo el mes de diciembre, aunque depende de cada comunidad autónoma. No obstante, el periodo ideal para vacunarse es durante los meses de octubre y noviembre, aunque si eres una persona de riesgo por enfermedad grave, edad, o cualquier otra condición, la recomendación es que te vacunes cuanto antes.

En el caso de la vacuna frente al neumococo, se puede administrar durante todo el año, aunque las enfermedades causadas por esta bacteria son más comunes durante el invierno.

¿Pueden administrarme varias vacunas a la vez?

Normalmente, a las personas con la indicación de vacunación doble (gripe y Covid-19) se recomienda la coadministración de ambas vacunas. Se administra una vacuna en cada brazo, con agujas y jeringas distintas. Y en caso de tener que vacunarse también frente al neumococo, se podrían administrar dos pinchazos en un brazo y uno en el otro.

¿Voy a sufrir más efectos secundarios si me vacuno frente a varias enfermedades a la vez?

No. La coadministración de varias vacunas no disminuye la protección ni aumenta los efectos secundarios que estas tres vacunas comparten, que pueden ser dolor en el lugar de la inyección, inflamación en el brazo y febrícula, en algunos casos.

DIEZ MOTIVOS PARA VACUNARTE FRENTE A LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

1. La inmunidad frente a la Covid-19, tanto la adquirida por enfermedad como por vacunación, decae con el tiempo.
2. Los más vulnerables a las infecciones respiratorias, como gripe y Covid-19, recibieron su última dosis hace un año.
3. Si eres profesional sanitario, las vacunas no solo te protegen a ti mismo, también protegen a los pacientes a los que cuidas.
4. En caso de personas con indicación de vacunación doble (gripe y Covid-19), las dos vacunas se pueden administrar el mismo día.
5. La coinfección de gripe y Covid-19 puede ser más grave que cada una de las infecciones por separado.
6. Las vacunas disponibles frente a la Covid-19 están actualizadas y protegen de las variantes que más circulan.

7. La vacuna de gripe se actualiza con los virus circulantes en la última temporada. Son trivalentes. Hay vacunas más potentes para personas muy mayores o que se encuentran en residencias.
8. La vacunación de la embarazada, tanto frente a la gripe como frente a Covid-19, es doblemente importante, ya que protege a la madre y a su bebé.
9. La vacuna frente al neumococo es muy importante a partir de 65 años y en grupos de riesgo. Si nunca te has vacunado, infórmate. También se puede administrar junto con dosis estacional de Covid-19 y gripe.
10. Los menores de 5 años sufren tanta o más gripe que los mayores de 65. Hay niños y niñas sanos que ingresan por casos graves y pueden fallecer.

Si quieres ampliar información, pincha en cada uno de los enlaces que recopilamos a continuación para resolver todas las dudas que puedas tener sobre la gripe, la Covid-19, el neumococo y las pautas de vacunación:

[PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA VACUNA DE LA GRIPE](#)

[¿QUIÉN DEBE VACUNARSE FRENTE A LA GRIPE?](#)

[¿QUIÉN DEBE VACUNARSE DE COVID-19?](#)

[PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA VACUNA FRENTE AL COVID-19](#)

[PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL EMBARAZO Y LA GRIPE](#)

[PREGUNTAS SOBRE LA VACUNA ANTIGRIPE EN NIÑOS](#)

[PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EMBARAZO Y COVID-19](#)

[PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL NEUMOCOCO](#)

[10 RAZONES PARA VACUNAR A LOS NIÑOS DE GRIPE](#)

Ante cualquier tipo de duda, la Asociación Española de Vacunología recomienda consultar a un profesional sanitario.

**Que los virus y bacterias no arruinen tu invierno.
¡Vacúnate!**