

# #ElMejorPlanVacúnate: estos son solo algunos ejemplos de lo que las vacunas pueden hacer por tu salud

14/11/2025

- La Asociación Española de Vacunología busca dar a conocer entre la población los beneficios que las vacunas tienen más allá de prevenir las enfermedades para las que fueron diseñadas
- Los expertos recuerdan que la gripe causa cada temporada 29.000 hospitalizaciones, y que la vacuna antigripal puede reducir entre un 12 y un 16% el riesgo de ictus isquémicos en mayores, y disminuye el riesgo de infarto
- Además, la vacuna frente a la covid-19 atenúa los eventos arteriales y venosos y puede reducir las complicaciones trombóticas
- La iniciativa, lanzada en redes sociales, complementa la campaña 'El mejor plan para este invierno. Vacúnate', lanzada hace unas semanas con el objetivo de mejorar las coberturas de vacunación

Además de prevenir enfermedades y reducir el riesgo de hospitalizaciones y fallecimientos, las vacunas tienen muchos otros beneficios para la salud. Algunas, como la de la gripe, protegen el corazón y reducen el riesgo de ictus en mayores; otras, como la de la covid-19 disminuyen las complicaciones tromboembólicas.

La Asociación Española de Vacunología ha querido difundir entre la población los **efectos positivos de las vacunas sobre**

**La salud**, más allá de prevenir las enfermedades para las que están diseñadas. Y lo ha hecho a través de una campaña divulgativa en redes, que complementa a la campaña 'El mejor plan para este invierno. Vacúnate', presentada a principios de este mes y que estará en activo hasta principios de diciembre. "El objetivo es seguir dando a conocer los muchos beneficios para la salud que tienen las vacunas. Cuando nos vacunamos de la gripe no solo vamos a prevenir esta enfermedad y a reducir el riesgo de complicaciones, hay estudios que muestran que también disminuye un 34% el riesgo de sufrir eventos cardiovasculares en los doce meses posteriores a su administración", explica Jaime Pérez, presidente de la Asociación Española de Vacunología.

La gripe es una enfermedad que causa cada temporada **29.000 hospitalizaciones, 2.200 ingresos en UCI y 1.600 fallecimientos**. La vacuna antigripal no solo contribuye a prevenir contagios, sino que también puede reducir entre un 12 y un 16% el riesgo de ictus isquémicos en mayores, y reduce el riesgo de infarto. "Vacunarse frente a la gripe puede ser tan beneficioso para nuestra salud cardiovascular como dejar de fumar", afirma Pérez, haciendo referencia a una investigación presentada hace unos años en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología.

La vacuna frente a la covid-19 también tiene otros beneficios asociados, como atenuar los eventos arteriales y venosos y reducir las complicaciones tromboembólicas. Efectos positivos con los que la AEV busca concienciar a la sociedad de la importancia de vacunarse frente a los virus y bacterias que causan las infecciones respiratorias y poder disfrutar de un invierno con salud.

### **La gripe y la neumonía disparan los eventos cardiovasculares**

La campaña también incide en los riesgos de contraer enfermedades que, en ocasiones, tienden a banalizarse. En este sentido, desde la AEV advierten, por ejemplo, de que la

covid-19 incrementa a corto plazo el riesgo de fallo cardiaco y trombos. También que el neumococo es una causa principal de neumonía mortal en mayores, o de que la gripe y la neumonía pueden disparar los eventos cardiovasculares hasta un 30%.

En el caso de los niños, aseguran que **más del 80% de los niños sanos que ingresaron por gripe en la temporada 2023-2024 eran niños previamente sanos**. Por este motivo, recuerdan la recomendación de vacunar frente a la gripe a los menores de entre 6 y 59 meses. En cuanto a los mayores de 65 años, recuerdan que el riesgo de muerte asociada a la gripe se multiplica por cinco si hay alguna cardiopatía crónica, por doce si hay alguna enfermedad pulmonar crónica, o por veinte si coexisten ambas.

### **El mejor plan para este invierno: vacúnate**

La nueva campaña de la AEV en redes busca complementar los mensajes de la campaña de concienciación 'El mejor plan para este invierno. Vacúnate' para aumentar las coberturas de vacunación. En ella, recomienda a las personas mayores de 60 años y a quienes presenten factores de riesgo a vacunarse frente a la gripe y a revisar su estado de vacunación frente al neumococo; a los mayores de 70 a vacunarse de covid-19; y a los padres y madres de niños de entre 6 y 59 meses a que los vacunen frente a la gripe. También recuerda a los profesionales sanitarios que se vacunen para protegerse ellos y proteger a sus pacientes, y les recomienden hacer lo mismo.

Más información sobre ['El mejor plan para este invierno. Vacúnate'](#)

[Descarga aquí todas las imágenes de la campaña](#)

La gripe **aumenta el riesgo de complicaciones en pacientes con enfermedades crónicas**, así como el riesgo de hospitalización.



EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO

VACÚNATE



El neumococo es una causa principal de **neumonía mortal en mayores**.

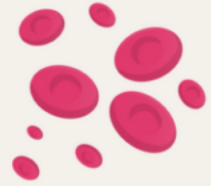


EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO

VACÚNATE



La COVID-19 **incrementa** a corto plazo el **riesgo** de fallo cardíaco y trombos



EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO

VACÚNATE



La neumonía y la gripe **disparan los eventos cardiovasculares** hasta un

**30%.**



EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO

VACÚNATE



La gripe causa cada temporada

**29.000** hospitalizaciones,  
**2.200** ingresos en UCI y  
**1.600** muertes.

EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO

VACÚNATE



**Más del 80%** de los niños menores de 5 años que ingresaron por gripe en la temporada 2023-2024 **eran previamente sanos.**



EL MEJOR PLAN PARA ESTE INVIERNO

VACÚNATE

