

# Haz tu plan de vacunación

## Una lista de verificación para mantenerte protegido

**CVEEP**  
Defensores de  
la Educación, la Equidad +  
el Progreso de la Vacunación

## ○ Descubre qué vacunas son recomendadas para ti

### ▶ COVID-19

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que **todas las personas de 6 meses de edad en adelante** reciban una vacuna actualizada contra el COVID-19 este otoño o invierno para ayudar a protegerte contra enfermedades respiratorias graves.<sup>1</sup>
- Esto incluye a las personas embarazadas, en período de lactancia, que están intentando quedar embarazadas o que podrían quedar embarazadas en el futuro. Vacunarse contra el COVID-19 durante el embarazo es seguro y eficaz, ya que aumenta la protección no solo para la persona embarazada, sino también para su bebé.<sup>2</sup>
- Algunas personas pueden necesitar dosis adicionales, según su historial de vacunación:<sup>3</sup>

**Los niños de 6 meses a 4 años de edad** pueden necesitar múltiples dosis de la vacuna más reciente contra el COVID-19 (2024-2025) para estar al día.

**Las personas de 65 años de edad o más y aquellas de 6 meses a 64 años de edad con inmunodepresión moderada o grave** deben recibir una segunda dosis seis meses después de su primera dosis de la vacuna contra el COVID-19 (2024-2025).

**Las personas a partir de 6 meses que estén moderadamente o gravemente inmunocomprometida** pueden recibir dosis adicionales de la vacuna contra el COVID-19 para el periodo 2024-2025.

### ▶ Influenza (gripe)

- Los CDC recomiendan que **todas las personas de 6 meses de edad en adelante** reciban una vacuna actualizada contra la influenza (gripe) este otoño o invierno para ayudar a proteger contra enfermedades respiratorias graves.<sup>4</sup>
- Existen varios tipos de vacunas contra la gripe. Las opciones aprobadas incluyen vacunas inactivadas inyectables, vacunas recombinantes inyectables, vacunas con virus vivos atenuados en atomizador nasal, vacunas de dosis alta y vacunas con coadyuvante.<sup>5</sup>
- Los CDC recomiendan el uso de vacunas de dosis alta (incluidas las inactivadas y recombinantes) o vacunas inactivadas con coadyuvante en lugar de las vacunas de dosis estándar sin coadyuvante para personas de 65 años de edad o más.<sup>6</sup>
- Vacunarse contra la gripe durante el embarazo es seguro, eficaz y ayuda a proteger a los bebés de la gripe después de nacer.<sup>7</sup> Los CDC recomiendan que las personas embarazadas reciban una vacuna contra la gripe, pero no recomienda la vacuna en atomizador nasal para ellas.<sup>8</sup>

### ▶ Otras enfermedades respiratorias

Los CDC también recomiendan vacunas para el VRS (virus respiratorio sincitial), la enfermedad neumocócica y la tosferina (tos convulsa); estas vacunas no requieren actualizaciones anuales.<sup>9,10,11</sup> Visita el sitio web de los CDC para obtener orientación y averiguar si necesitas otras vacunas respiratorias.<sup>12</sup>

## ○ Conoce los hechos

### ▶ Entiende la necesidad de vacunas actualizadas

Las vacunas contra el COVID-19 y la gripe se actualizan regularmente para proporcionar protección contra los virus cambiantes. La mejor manera de reducir el riesgo de enfermedades graves es mantenerte al día con las vacunas recomendadas.

### ▶ Conoce el momento adecuado

Si contraes COVID-19, los CDC recomiendan que esperes tres meses después de la infección para recibir una vacuna actualizada.<sup>13</sup> Eso significa que si tuviste COVID-19 en junio, julio o agosto, ahora es el momento de recibir la vacuna (2024-2025) para aumentar tu protección durante esta temporada respiratoria.

### ▶ Habla con tu proveedor sobre la coadministración

Si aún no has recibido tus vacunas contra el COVID-19 y la gripe, puedes preguntar a tu proveedor sobre recibir ambas vacunas en la misma cita, una práctica común conocida como "coadministración". Recibir múltiples vacunas en una sola cita es una forma segura y conveniente de protegerte contra enfermedades respiratorias infecciosas.

## ○ **Identifica dónde te vacunarás**

### ▶ **Consultorio del proveedor de atención médica**

Si tienes un proveedor de atención médica primaria, puedes programar una cita para hablar sobre qué vacunas son recomendadas para ti y por qué es importante mantenerte al día durante esta temporada de enfermedades respiratorias.

### ▶ **Farmacias**

La mayoría de las farmacias principales ofrecen vacunas contra la gripe y el COVID-19. Consulta con tu farmacia para ver qué vacunas tienen disponibles, si aceptan tu seguro y si necesitas hacer una cita. Visita [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para encontrar una farmacia cercana que ofrezca vacunas.<sup>14</sup>

### ▶ **Departamentos de salud estatales y locales**

Los departamentos de salud estatales y locales son un gran recurso para saber dónde puedes vacunarte, y algunos pueden ofrecer vacunas gratuitas o de bajo costo para quienes no tienen seguro médico.

## ○ **¡Estás protegido! ¿Qué sigue?**

### ▶ **Maneja cualquier efecto secundario leve**

Cualquier vacuna puede causar efectos secundarios. En su mayoría, estos son menores (por ejemplo, dolor en el brazo o fiebre leve) y desaparecen en unos días.<sup>15</sup> Ten en cuenta que los efectos secundarios más comunes son una señal de que tu cuerpo está comenzando a desarrollar inmunidad contra una enfermedad. Los efectos secundarios graves de las vacunas son raros, pero pueden ocurrir.

### ▶ **Anima a otros a vacunarse**

Puedes compartir tu experiencia y la información que utilizaste para vacunarte para motivar a tus amigos y familiares a hacer su propio plan de vacunación. Ayuda a mantener protegidos a tus seres queridos compartiendo recursos para fomentar la vacunación contra enfermedades respiratorias graves.

### ▶ **Busca fuentes confiables de información sobre salud**

Incluso fuera de la temporada de enfermedades respiratorias, deberías buscar información confiable y basada en hechos sobre la seguridad y los beneficios de la vacunación, así como las últimas recomendaciones y guías de vacunación de los CDC.

## **Mantente protegido. Mantente informado. Vacúnate.**

Las actualizaciones regulares de las vacunas contra el COVID-19 y la gripe son esenciales para mantener la protección contra los virus que constantemente evolucionan. Mantenerse al día con las vacunas recomendadas es la mejor manera de reducir tu riesgo de enfermedades graves y ayudar a proteger a tu familia, amigos y comunidad.

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/media/releases/2024/s-t0627-vaccine-recommendations.html>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/covid/vaccines/pregnant-or-breastfeeding.html>

<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/acip/vaccine-recommendations/index.html>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/media/releases/2024/s-t0627-vaccine-recommendations.html>

<sup>5</sup> <https://www.cdc.gov/flu/vaccine-types/index.html>

<sup>6</sup> <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/vaccinations.html>

<sup>7</sup> <https://www.cdc.gov/flu/vaccine-safety/vaccine-pregnant.html>

<sup>8</sup> <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm>

<sup>9</sup> <https://www.cdc.gov/pertussis/hcp/vaccine-recommendations/>

<sup>10</sup> <https://www.cdc.gov/pneumococcal/hcp/vaccine-recommendations/index.html>

<sup>11</sup> <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/index.html>

<sup>12</sup> <https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/immunizations.html>

<sup>13</sup> <https://www.cdc.gov/covid/vaccines/getting-your-covid-19-vaccine.html>

<sup>14</sup> <https://www.vaccines.gov/en/>

<sup>15</sup> <https://www.cdc.gov/vaccines/basics/possible-side-effects.html>

Para obtener más información, visite  
**[CVEEP.org/mantentealdia](https://www.cveep.org/mantentealdia)**