

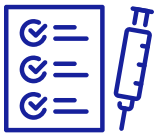
Las fiestas saludables comienzan ahora: Protégete a ti y a tus seres queridos

CVEEP

Combatiendo enfermedades respiratorias infecciosas

La temporada navideña es un momento para reunirse con familiares y amigos, pero también es la época del año en la que la gripe, el COVID-19, la enfermedad neumocócica y el VRS se propagan con mayor facilidad.

No dejes que la “temporada de enfermedades” arruine tus celebraciones. Vacunarse es un paso sencillo que te ayuda a protegerte contra las enfermedades graves, para que no te pierdas los momentos especiales que hacen únicas a las fiestas.



Prepárate con Anticipación

Antes de que comiencen las celebraciones, tómate un momento para verificar que estás al día con las vacunas respiratorias recomendadas. Dependiendo de tu edad y estado de salud, puede ser recomendable que te vacunes contra la gripe, el COVID-19, el VRS o la enfermedad neumocócica este otoño. Las enfermedades respiratorias se propagan con mayor facilidad durante los meses fríos¹, y vacunarte con anticipación le da tiempo a tu cuerpo para fortalecer su protección.

Recomendaciones de Vacunación

Gripe

- La vacuna contra la gripe 2025-2026 ha sido aprobada y recomendada para:
 - ▶ Todas las personas —con pocas excepciones— de 6 meses en adelante.

Consulta las recomendaciones del CDC para 2025-2026 [aquí](#).

VRS

- Se recomienda una dosis única de la vacuna contra el VRS para:
 - ▶ Todos los adultos de 75 años o más.
 - ▶ Adultos de 50 a 74 años con mayor riesgo de enfermedad grave por VRS (como personas con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas o residentes de centros de cuidados a largo plazo).

Nota: Las vacunas contra el VRS para adultos pueden administrarse en cualquier época del año.

- Se recomienda protección contra el VRS para:
 - ▶ Todos los bebés menores de 8 meses que ingresan a su primera temporada de VRS (ya sea a través de la vacunación materna durante el embarazo o con el anticuerpo contra el VRS después del nacimiento).
- Bebés y niños pequeños de 8 a 19 meses con mayor riesgo de enfermedad grave por VRS que ingresan a su segunda temporada de VRS (como aquellos con enfermedad pulmonar crónica debido a nacimiento prematuro, inmunodepresión grave o ciertas otras condiciones médicas) deben recibir el anticuerpo contra el VRS.

Nota: Las inmunizaciones contra el VRS para bebés se administran durante la temporada de VRS. Habla con tu proveedor de atención médica para más detalles.

Consulta las recomendaciones del CDC [aquí](#).

COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 aprobadas por la FDA para 2025-2026 están recomendadas por el Comité asesor sobre prácticas de inmunización (ACIP) del CDC para:

- Personas de 6 meses a 64 años de edad según decisión individual (también conocida como decisión clínica compartida)*. La vacunación es especialmente favorable para quienes tienen [mayor riesgo](#) de enfermedad grave por COVID-19.
- Personas de 65 años en adelante según decisión individual.
- Esta recomendación no requiere receta médica para recibir la vacuna 2025-2026 contra el COVID-19, aunque se anima a las personas a hablar con un proveedor de atención médica (por ejemplo, médico, enfermero, farmacéutico) para evaluar si la vacuna es adecuada para ellos. Las vacunas deben estar disponibles en tu farmacia local, pero llama con anticipación para confirmar la disponibilidad.

**En conversación con un proveedor de atención médica, la decisión de vacunarse se basa en características individuales, factores de riesgo, características de la vacuna y evidencia sobre quién puede beneficiarse más.*

Enfermedad Neumocócica

Según el historial de vacunación, se recomienda la vacuna neumocócica para:

- Todos los adultos de 50 años en adelante.
- Adultos de 19 a 49 años con ciertas condiciones médicas que aumentan el riesgo. Ejemplos de condiciones médicas subyacentes se pueden encontrar [aquí](#).
- Todos los niños menores de 5 años: serie de 4 dosis de rutina a los 2, 4, 6 y 12-15 meses.
- Se recomienda protección adicional para niños de 5 a 18 años con ciertas condiciones médicas que aumentan su riesgo. Ejemplos de condiciones médicas subyacentes se pueden encontrar [aquí](#).

Habla con un proveedor de atención médica para determinar si debes recibir la vacuna neumocócica y cuál es la más adecuada para ti. Consulta las recomendaciones del CDC [aquí](#).

Nota: Las vacunas neumocócicas pueden administrarse en cualquier época del año.



Evita las enfermedades graves y disfruta de la temporada

Vacunarte puede marcar la diferencia entre una infección leve y una enfermedad grave. Un caso de gripe, VRS, enfermedad neumocócica o COVID-19 puede causar problemas de salud persistentes, incluso después de que las decoraciones hayan sido guardadas. La vacunación ayuda a reducir el riesgo de complicaciones graves y te mantiene protegido durante las fiestas y más allá.



Protege a quienes amas

Vacunarte no solo protege tu salud, también ayuda a proteger a quienes son más vulnerables a las enfermedades. Los seres queridos con condiciones médicas subyacentes, así como los bebés, nietos pequeños y abuelos, pueden tener un riesgo más alto de enfermedades graves.

La vacunación es la mejor protección contra las infecciones respiratorias, especialmente para las personas de 50 años o más, quienes tienen un mayor riesgo de enfermedades graves.

Disfruta de la temporada navideña manteniéndote al día con tus vacunas y obtén más información en: cveep.org/es/vacunas-protegen

¹ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3604842/>