

[www.gripometro.es](http://www.gripometro.es)

*¿Gripe?  
No gracias.*



**CEOMA**  
Confederación Española de Organizaciones de Mayores

C/Alcalá 114 - 6º B - 28009 Madrid  
Tel.: 91 573 49 98 • [www.ceoma.org](http://www.ceoma.org)

**GEG**  
Grupo Estudio de la Gripe

**GEG**  
Grupo Estudio de la Gripe

**CEOMA**  
Confederación Española de Organizaciones de Mayores

**Protégete y protege a los tuyos contra la gripe**

[www.gripometro.es](http://www.gripometro.es)

**1.** La gripe es **una infección muy contagiosa** producida por el virus gripal que produce numerosos casos cada invierno.

**2.** La gripe es una **enfermedad preocupante, que puede tener graves complicaciones** que pueden desembocar incluso en muerte. Las **personas que tienen más probabilidades de sufrir estas complicaciones** son:

- Personas mayores.
- Enfermos crónicos.
- Embarazadas.

**3.** La **prevención de la gripe mediante la vacunación es la mejor opción** para:

- Evitar la enfermedad, ya que la vacuna induce altos niveles de protección individual.
- Limitar la circulación del virus en el entorno familiar, social y laboral.

**4.** Las **Autoridades Sanitarias y las Sociedades Científicas reconocen la eficacia de la vacunación antigripal** para la prevención de la gripe y sus complicaciones. La vacuna se debe administrar cada año, para mejorar la protección frente a las cepas que van a ser más frecuentes cada invierno.

**5.** La vacunación a **personas mayores** de 60 años es fundamental para evitar que surjan complicaciones que podrían empeorar su estado de salud.

**6** La vacunación a **cualquier persona con alguna enfermedad crónica** (como diabetes, asma, obesidad, insuficiencia renal, enfermedades crónicas cardiovasculares, inmunosupresión y otras) también es fundamental para evitar igualmente que surjan complicaciones que podrían agravar su estado.

**7.** La vacunación a **embarazadas** es un objetivo prioritario en la vacunación frente a la gripe ya que la mujer embarazada está más expuesta a la gripe y a sus complicaciones. Además, se ha demostrado que la vacuna no sólo protege a la mujer embarazada sino que también protege al recién nacido hasta el 6º mes. Se recomienda su vacunación a partir del 2º trimestre de embarazo.

**8.** La vacunación del **personal sanitario** es un objetivo básico en la prevención global de la gripe, ya que es muy probable que en su trabajo diario entren en contacto con el virus y puedan transmitirlo fácilmente a sus pacientes.

**9.** La vacunación también está indicada para **aquellas personas que convivan o cuiden a personas mayores, enfermos crónicos o bebés menores de 6 meses (personal de guarderías)** para evitar transmitirles la enfermedad.

**10.** Por supuesto, la vacunación antigripal también está indicada para **cualquier persona sana** que desee evitar sufrir una gripe o transmitirla a su entorno.

## Decálogo de la gripe y su vacunación