



## Los adultos necesitan protección durante la temporada de virus respiratorios

Los virus respiratorios como el virus respiratorio sincicial (RSV), la gripe y la COVID-19 suelen circular en otoño e invierno, y comparten síntomas, factores de riesgo y estrategias de prevención similares. Los síntomas de estos virus pueden variar de leves a graves. Algunas personas corren un mayor riesgo de sufrir cuadros graves y ser hospitalizadas, como las personas mayores, las embarazadas y las que padecen ciertas enfermedades crónicas.

### Algunas enfermedades crónicas aumentan el riesgo de contraer enfermedades graves:

- Enfermedades pulmonares crónicas (por ejemplo, asma o EPOC)
- Cardiopatías
- Diabetes
- Inmunodepresión

### ¿Sabía que...?

En Estados Unidos, hasta 160,000 adultos mayores son hospitalizados debido al RSV cada año.



### Las vacunas son eficaces.

**La vacunación es la mejor forma de protección contra las enfermedades respiratorias.** Las vacunas ayudan a prevenir las enfermedades respiratorias al imitar una infección que permite que el sistema inmunitario empiece a producir los mismos anticuerpos que produciría si estuviera expuesto a la enfermedad real. Así, el cuerpo aprende a reconocer y combatir las enfermedades antes de infectarse.

La vacunación es la forma más segura y eficaz de protegerse.

### Recomendaciones para la vacunación

- **Gripe:** Se recomienda la vacunación antigripal a todas las personas a partir de los 6 meses de edad, cada otoño.
- **COVID-19:** Se recomienda que todas las personas mayores de 6 meses se pongan la vacuna actualizada contra la COVID-19 para la temporada 2024-2025.
- **RSV:** Se recomienda la vacuna contra el RSV para:
  - todos los adultos mayores de 75 años;
  - los adultos de 60 a 74 años que padecen determinadas enfermedades crónicas, como asma, EPOC y cardiopatías crónicas; y
  - los adultos de 60 a 74 años que viven en residencias de ancianos.

Si ya se ha vacunado contra el virus respiratorio sincicial, no es necesario ponerse otra vacuna en este momento.

## Medidas diarias para prevenir las enfermedades causadas por virus respiratorios

Estar al día con las vacunas recomendadas es la mejor manera de prevenir complicaciones y hospitalizaciones por RSV, gripe y COVID-19. También puede tomar medidas diarias para ayudar a protegerse a sí mismo, a su familia y a sus seres queridos contra enfermedades graves, entre las que se incluyen las siguientes:



**Lávese las manos a menudo con jabón durante al menos 20 segundos.**  
(Utilice desinfectante de manos a base de alcohol si no dispone de un lavamanos.)



**Limpie las superficies que se tocan con frecuencia.**



**Ventilar las habitaciones o abrir las ventanas para que entre el aire de afuera.**



**Tápese la boca y la nariz con un pañuelo o con el codo**  
(si no tiene pañuelos) **al toser o estornudar.**



**Evite el contacto estrecho con personas enfermas.**



**Quedarse en su casa si está enfermo.**



Hablar con su proveedor de atención médica sobre las vacunas recomendadas para usted. Obtenga más información en [Lung.org/vaccines](https://www.lung.org/vaccines).