

# BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: VACUNAS CONTRA LA GRIPE

La mejor forma de protegerse usted mismo y a sus seres queridos de la gripe es vacunándose cada que sea la temporada de esta enfermedad.

## Motivos de peso para ponerse la vacuna contra la gripe

- + Previene enfermedades, consultas médicas, hospitalizaciones e incluso muertes.
- + La vacuna contra la gripe es una herramienta de prevención para personas con enfermedades crónicas.
- + Las vacunas contra la gripe pueden reducir la gravedad de las enfermedades.
- + Los virus de la gripe cambian constantemente, por lo que las vacunas contra la gripe se actualizan para proteger contra las cepas más comunes.

Para obtener más información, visite: [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu)

Vea este video para obtener más información:



Otros consejos para mantener la salud esta temporada de gripe:

- + **Lávese las manos:** hágalo durante el día y utilice desinfectante para manos.
- + **Duerma:** dormir lo suficiente ayudará a fortalecer su sistema inmunológico.
- + **Coma sano:** seguir una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede ayudar a prevenir enfermedades como la gripe.
- + **Controle el estrés:** demasiado estrés puede afectar a la inmunidad del organismo.
- + **Quédese en casa si está enfermo:** evite el contacto cercano con personas enfermas.