

## Novedades para 2023-2024

### Un par de cosas cambian para la temporada de influenza (gripe) 2023-2024:

- Se actualizó la composición de las vacunas contra la influenza. Las vacunas contra la influenza en los Estados Unidos contendrán lo siguiente para la temporada 2023-2024:
  - Vacunas de cultivo en proteína de huevo
    - un virus similar al A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09; (**actualizado**)
    - un virus similar al A/Darwin/9/2021 (H3N2);
    - un virus similar al B/Austria/1359417/2021 (linaje B/Victoria); y
    - un virus similar al B/Phuket/3073/2013 (linaje B/Yamagata).
  - Vacunas recombinantes o de cultivo celular
    - un virus similar al A/Wisconsin/67/2022 (H1N1)pdm09; (**actualizado**)
    - un virus similar al A/Darwin/6/2021 (H3N2);
    - un virus similar al B/Austria/1359417/2021 (linaje B/Victoria); y
    - un virus similar al B/Phuket/3073/2013 (linaje B/Yamagata).
- Estas recomendaciones incluyen **una actualización** en relación con la composición de la vacuna contra la influenza en los Estados Unidos para 2022-2023. Se actualizó el virus componente A(H1N1)pdm09 de las vacunas contra la influenza de cultivo en huevo y de cultivo celular o recombinantes.
- Las personas con alergia al huevo pueden recibir cualquier vacuna (tenga o no proteína de huevo) que sea apropiada para su edad y estado de salud. Antes se recomendaba que las personas con alergia grave al huevo (quienes hayan tenido cualquier síntoma excepto sarpullido por la exposición al huevo) se vacunaran en un entorno médico de atención ambulatoria u hospitalaria. A partir de la temporada 2023-2024 ya no se recomiendan medidas de seguridad adicionales para la vacunación contra la influenza de las personas con alergia al huevo, más allá de las recomendadas para cualquier vacuna, independientemente de la gravedad de su reacción anterior al huevo. Todas las vacunas se deben administrar en entornos en los que es posible reconocer y tratar rápidamente las reacciones alérgicas.

## Datos clave sobre la gripe

### ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose todos los años.



## Síntomas de la influenza

La influenza puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. Los síntomas de la influenza suelen aparecer repentinamente. Las personas con influenza a veces sienten algunos o todos estos síntomas:

- fiebre\* o sentirse afiebrado/con escalofríos
- tos
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal
- dolores musculares o corporales
- dolores de cabeza
- fatiga (cansancio)
- algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

\*Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.

## Propagación de la influenza

La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se transmiten principalmente a través de las gotitas que se producen cuando las personas con influenza tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca. Siendo algo poco frecuente, una persona puede llegar a contraer la influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la influenza y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

## Periodo de contagio

Podría contagiar la influenza a otra persona antes de saber que se enfermó, así como cuando tiene síntomas.

- Las personas con influenza son más contagiosas en los primeros 3 a 4 días después de la aparición de la enfermedad.
- Algunos adultos que son en general sanos podrían infectar a otras personas desde un día **antes** de la aparición de sus síntomas y hasta cinco a siete días **después** de enfermarse.
- Algunas personas, en especial los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, podrían causar contagios por un tiempo más prolongado.

## Aparición de los síntomas

El tiempo desde que una persona está expuesta y se infecta por el virus de la influenza hasta el momento en el que comienzan sus síntomas es de unos dos días, pero puede variar de uno a cuatro días.



## Personas con mayor riesgo de contraer influenza

Cualquiera puede contraer la influenza (incluso las personas sanas) y los problemas de salud graves a causa de la influenza pueden surgir a cualquier edad; sin embargo, algunas personas tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza si se enferman. Esto incluye a personas de 65 años de edad o más, personas de cualquier edad con ciertas afecciones crónicas (como asma, diabetes o enfermedades cardíacas), personas embarazadas y niños menores de 5 años.

## Cómo prevenir la influenza estacional

El primer paso y el más importante para prevenir la influenza es la vacunación anual contra la influenza. Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce la aparición de enfermedades relacionadas con la influenza y el riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de esta enfermedad que pueden dar lugar a hospitalizaciones o incluso la muerte. Los CDC también recomiendan medidas preventivas cotidianas (como mantenerse alejados de las personas que están enfermas, cubrirse al toser y estornudar y lavarse las manos con frecuencia) para ayudar a desacelerar la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias (de la nariz, garganta y pulmones), como la influenza.

## Vacuna contra la gripe

### Grupos a los cuales se les recomienda la vacunación:

- Se recomienda la vacunación anual de rutina contra la influenza a todas las personas de  $\geq 6$  meses de edad que no tengan contraindicaciones.
- Para las personas menores de 65 años, los CDC no recomiendan ninguna vacuna contra la gripe sobre otra.
- Para los adultos de 65 años o más, existen tres vacunas contra la gripe que se recomiendan preferentemente para personas de 65 años o más. Se trata de la *vacuna inactivada contra la gripe cuadrivalente de dosis alta FluZone*, la *vacuna contra la gripe recombinante cuadrivalente Flublok* y la *vacuna inactivada contra la gripe con adyuvante Fluad cuadrivalente*. Si ninguna de las tres vacunas contra la gripe recomendadas preferentemente para personas de 65 años o más está disponible en el momento de la administración, las personas de este grupo de edad pueden recibir cualquier otra vacuna contra la gripe apropiada para su edad.

### ¿Algunas de estas vacunas contra la influenza disponibles se recomiendan por sobre las otras?

Sí, para algunas personas. Hay tres vacunas contra la influenza que se recomiendan preferentemente para personas de 65 años de edad o más. Estas son la vacuna FluZone High-Dose Quadrivalent, la vacuna recombinante contra la influenza Flublok Quadrivalent y la vacuna contra la influenza con coadyuvante Fluad Quadrivalent. Esta



recomendación se basó en una revisión de los estudios disponibles, que sugieren que, en este grupo de edad, estas vacunas podrían resultar más eficaces que las vacunas contra la influenza de dosis estándar sin coadyuvante. No hay ninguna recomendación preferencial para las personas menores de 65 años.

### **¿Qué sucede si la vacuna contra la influenza recomendada preferentemente no está disponible?**

Si no está disponible ninguna de las tres vacunas contra la influenza que se prefieren para las personas de 65 años de edad o más en el momento de la administración, las personas de este grupo de edad igual deberían recibir una vacuna contra la influenza disponible que sea apropiada para su edad.

### **¿Cuándo debería vacunarme contra la influenza?**

En el caso de la mayoría de las personas que necesitan solo una dosis de la vacuna contra la influenza para la temporada, **septiembre y octubre suelen ser buen momento para vacunarse contra la influenza. Lo ideal, es vacunarse a fines de octubre.** Las siguientes son algunas otras cuestiones a considerar con respecto al momento de vacunarse para ciertos grupos:

- **La mayoría de los adultos, especialmente los de 65 años de edad o más y las personas cursando el primer o segundo trimestre de su embarazo, en general no deben vacunarse en los primeros meses (julio o agosto), porque la protección puede disminuir con el tiempo. Sin embargo, si una persona no podrá vacunarse más tarde, puede considerar vacunarse antes.**
- Algunos niños necesitan dos dosis de la vacuna contra la influenza. Para esos niños se recomienda la primera dosis en cuanto esté disponible la vacuna porque es importante que reciban la segunda dosis con un intervalo de al menos cuatro semanas con respecto a la primera. También se puede considerar la vacunación durante julio y agosto para niños que necesitan solo una dosis.

### **Tratamiento de la influenza**

Si tiene influenza, los medicamentos antivirales contra la influenza pueden ser una opción de tratamiento. Los medicamentos antivirales son más eficaces cuando se los administra de forma temprana, como uno o dos días después del inicio de los síntomas de influenza.

Consulte con su médico de inmediato si corre mayor riesgo de tener complicaciones graves por la influenza y presenta los síntomas de la influenza. Las personas con mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza son los niños pequeños, los adultos de 65 años de edad o más, las personas embarazadas y las personas con ciertas afecciones como asma, diabetes y enfermedades cardíacas.



Cuando el tratamiento se inicia en los 1-2 días siguientes a la aparición de los síntomas de la influenza, los medicamentos antivirales contra la influenza pueden aliviar los síntomas y acortar la duración de la enfermedad por 1 o 2 días. También pueden prevenir algunas complicaciones por la influenza, como la neumonía. En el caso de las personas con mayor riesgo de tener complicaciones graves por la influenza, el tratamiento con medicamentos antivirales contra la influenza puede marcar la diferencia entre una enfermedad leve o una enfermedad grave que puede dar lugar a una hospitalización.

Última revisión: 24 de octubre del 2023

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#), [Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias \(NCIRD, por sus siglas en inglés\)](#)

## LA DISCRIMINACIÓN ES CONTRA LA LEY

Doctors HealthCare Plans, Inc. cumple con las leyes de derechos civiles aplicables y no discrimina ni excluye a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, embarazo, género, identidad de género o religión.

Doctors HealthCare Plans, Inc. proporciona: (1) ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse de manera efectiva con nosotros, como por ejemplo, intérpretes de lengua de signos calificados, información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos); (2) servicios de idiomas gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como por ejemplo, intérpretes calificados, información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación. Si cree que Doctors HealthCare Plans, Inc., no ha proporcionado estos servicios o ha sido discriminado de alguna manera, puede presentar una queja ante: Doctors HealthCare Plans, Inc., Atención: Departamento de Servicios para Miembros, 2020 Ponce de Leon Blvd., PH 1, Coral Gables, FL 33134 o llame al (786) 460-3427 o al (833) 342-7463, TTY: 711; 7 días a la semana; 8AM a 8PM EST.

Puede presentar una queja llamando, en persona, por correo o por fax. Si necesita ayuda para presentar un reclamo, nuestros representantes de Servicios al Asociado están disponibles para ayudarlo al número que se menciona arriba. También puede presentar una queja de derechos civiles electrónicamente a través de los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201; (800) 368-1019 o (800) 537-7697 (TDD). Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Multi-Language Insert

### Multi-language Interpreter Services

**English:** We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at 833-342-7463 (TTY: 711). Someone who speaks English/Language can help you. This is a free service.

**Spanish:** Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 833-342-7463 (TTY: 711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

**Chinese Mandarin:** 我们提供免费的翻译服务，帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务，请致电 833-342-7463 (TTY: 711)。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

**Chinese Cantonese:** 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問，為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務，請致電 833-342-7463 (TTY: 711)。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

**Tagalog:** Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasaling-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Upang makakuha ng tagasaling-wika, tawagan lamang kami sa 833-342-7463 (TTY: 711). Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

**French:** Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au 833-342-7463 (TTY: 711). Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

**Vietnamese:** Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi 833-342-7463 (TTY: 711) sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

**German:** Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelplan. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter 833-342-7463 (TTY: 711). Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

**Korean:** 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 답해 드리고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하려면 전화 833-342-7463 (TTY: 711)번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.

**Russian:** Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону 833-342-7463 (TTY: 711). Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

**Arabic:** إننا نقدم خدمات المترجم الفوري المجانية للإجابة عن أي أسئلة تتعلق بالصحة أو جدول الأدوية لدينا. للحصول على مترجم فوري، ليس عليك سوى الاتصال بنا على (TTY: 711) 833-342-7463. سيقوم شخص ما يتحدث العربية بمساعدتك. هذه خدمة مجانية.

**Hindi:** हमारे स्वास्थ्य या दवा की योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न के जवाब देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं। एक दुभाषिया प्राप्त करने के लिए, बस हमें 833-342-7463 (TTY: 711) पर फोन करें। कोई व्यक्ति जो हिन्दी बोलता है आपकी मदद कर सकता है। यह एक मुफ्त सेवा है।

**Italian:** È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero 833-342-7463 (TTY: 711). Un nostro incaricato che parla Italiano fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

**Portuguese:** Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número 833-342-7463 (TTY: 711). Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

**French Creole:** Nou genyen sèvis entèprt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprt, jis rele nou nan 833-342-7463 (TTY: 711). Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

**Polish:** Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer 833-342-7463 (TTY: 711). Ta usługa jest bezpłatna.

**Japanese:** 当社の健康健康保険と薬品処方薬プランに関するご質問にお答えするため、無料の通訳サービスがありますございます。通訳をご用命になるには、833-342-7463 (TTY: 711)にお電話ください。日本語を話す人者が支援いたします。これは無料のサービスです。