

Alerta Sobre La Salud

¿Una vida más larga? ¡Excelente! Ahora también mantente más saludable

(NAPS)—Los estadounidenses viven casi una década más que en la década de 1970. Esa es una excelente noticia, pero mantenerse saludable hasta los 80 años y más allá requiere de cuidados adicionales y un enfoque preventivo. La protección que brindan las vacunas desempeña un papel clave en ayudarte a mantenerte sano y a prevenir enfermedades graves y posibles complicaciones a largo plazo, especialmente en los adultos mayores y personas con el sistema inmunitario comprometido.

A medida que las personas envejecen, su sistema inmunitario se debilita de forma natural: se vuelve más lento para reconocer y combatir los virus. Al mismo tiempo, los pulmones se vuelven más vulnerables y las enfermedades crónicas, como las cardíacas o la diabetes, pueden dificultar la recuperación de enfermedades como el COVID-19. De manera similar, las personas de todas las edades con sistema inmunitarios debilitado—ya sea por ciertas condiciones de salud o por medicamentos—enfrentan un mayor riesgo de enfermedades graves porque sus cuerpos también tienen dificultades para generar una defensa sólida. En ambos casos, la capacidad reducida para combatir enfermedades respiratorias infecciosas aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves y hospitalización.

Las vacunas te ayudan a mantener tu salud

Por eso es fundamental mantenerse al día con las vacunas—especialmente contra el COVID-19 y otras enfermedades respiratorias infecciosas como la gripe, el sarampión, la tos ferina, la neumonía neumocócica y el virus respiratorio sincitial (VRS)—a medida que nos acercamos a la primavera y el verano. La vacunación ayuda a reforzar la respuesta inmunitaria de nuestro cuerpo y brinda un nivel adicional de protección a la hora de viajar y reunirse con los amigos y los familiares. De hecho, según datos de la temporada 2024/2025, la vacunación contra el COVID-19 se asoció con:

- Una reducción del 45 % en el riesgo de hospitalización por COVID-19 en adultos mayores
- Una reducción del 40% en el riesgo de hospitalización por COVID-19 en adultos mayores con sistema inmunitarios debilitado
- Una reducción del 33 % en el riesgo



Una dosis adicional de la vacuna contra el COVID-19 2024/2025, seis meses después de la primera, proporciona un nivel clave de protección contra enfermedades graves para los estadounidenses mayores y las personas con sistema inmunitario debilitado.

de visitas a salas de emergencia o atención urgente por COVID-19 entre adultos de 18 años en adelante

Por qué es importante ahora

El COVID-19 no es solo una preocupación estacional: puede surgir en cualquier época del año, incluso durante la primavera y el verano. Al principio de la pandemia, los aumentos en los casos por lo general se asociaban con los meses más fríos, pero ahora sabemos que los brotes pueden ocurrir en cualquier estación, ya que el virus sigue cambiando para propagarse más fácilmente de persona a persona. Esto hace que mantenerse al día con la vacunación sea aún más importante.

Pasa de la primavera al verano con un nivel adicional de protección

La inmunidad proporcionada por las dosis anteriores puede disminuir con el tiempo, lo que deja a las personas—especialmente aquellas de 65 años o más o con un sistema inmunitario debilitado—más vulnerables a enfermedades graves. Si perteneces a uno de estos grupos, se recomienda que recibas otra dosis de la vacuna contra el COVID-19 2024/2025 seis meses después de la primera para ayudar a mantener la protección.

Habla con tu proveedor de atención médica para saber si debes recibir otra dosis de la vacuna más reciente contra el COVID-19, para que puedas disfrutar del tiempo con tu familia, viajar y aprovechar todo lo que esta temporada te ofrece.

Para más información visita: <https://cveep.org/es/campaign/mantenteprotegido/>.