

# Mensajes sobre la gripe en las redes sociales 2021-22

Vaccinate Your Family (Vacune a Su Familia) ha creado materiales fáciles de compartir para su uso a fin de comunicar la importancia de la vacunación contra la influenza para todas las personas mayores de 6 meses en esta temporada de gripe. Nuestros esfuerzos para compartir comenzarán durante las dos primeras semanas de octubre. Comparta estos mensajes con su audiencia, ya que encajan en sus calendarios sociales y de comunicaciones durante octubre y durante la temporada de gripe. Se recomienda que todos se vacunen contra la gripe a fines de octubre. Por lo general, la actividad de la influenza comienza a aumentar en octubre y alcanza su punto máximo en enero o febrero. A continuación, encontrará mensajes para las redes sociales para una variedad de audiencias: audiencias generales, embarazadas, padres de niños pequeños, adultos mayores, estudiantes universitarios, adultos con enfermedades crónicas y comunidades de color.

**Etiquete Vaccinate Your Family en las redes sociales cuando comparta (Twitter: @vaxyourfam / Instagram y Facebook: @vaccinateyourfamily) para que podamos ayudar a ampliar sus publicaciones.**

**Imágenes:** Gráficos sociales descargables disponibles [en español](#) y [en inglés](#), actualizados durante la temporada de gripe.

**Sugerencias para ‘hashtags’ de la gripe:** #FightFlu #flu #CombataLaGripe #gripe #influenza

**Enlaces para compartir en las redes sociales:**

- <https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol>

**Más recursos y enlaces sobre la gripe en español:**

- [Recursos en español sobre la gripe de los CDC](#)
- [“Nadie tiene tiempo para la influenza” de AdCouncil](#)

**Mensajes Generales Para Todos:**

Con menos uso de mascarillas y el regreso a la escuela y al trabajo, la #gripe puede estar de regreso con toda su fuerza esta temporada. La vacunación es la mejor defensa contra la #influenza y se recomienda para todos mayores de 6 meses. Aprende más: [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)



Aparte de #COVID, la #gripe es la enfermedad más mortal que se puede prevenir con vacunas en los EE. UU. (incluso para niños y adultos sanos). Así que no la considere "solo una gripe". La vacuna antigripal ayuda a prevenir enfermedades graves.  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol) #fightflu

Planifique su #vacunación contra la #gripe para obtener la mejor protección en esta temporada. La mayoría de las personas deben vacunarse contra la gripe a fines de octubre, ANTES de que la gripe comience a circular en su comunidad. Aprenda más:  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

No, no puede contraer la gripe por vacunación. Se pueden tener enrojecimiento y dolor en el lugar donde recibió la inyección o dolores musculares. Pero son signos comunes de que la #vacuna está funcionando para protegerlo de enfermedades graves.  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Sí, ¡puede recibir las vacunas contra #COVID y la #gripe al mismo tiempo! A medida que la circulación de COVID continúa en esta temporada de gripe, es importante protegerse y proteger a su familia: [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Siga estos tres pasos y #CombataLaGripe este otoño e invierno: 1. Vacúnese 2. Practique hábitos saludables 3. y Si contrae la #gripe, tome medicamentos antivirales si los prescribe su médico. Más información: [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol) #fightflu

## Las embarazadas:

Las embarazadas son más propensas a contraer enfermedades graves a causa de la #gripe, que pueden dañarla a usted y a su bebé. Por eso, se recomienda la vacunación contra la #influenza para todas las embarazadas. Obtenga más información:  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Vacunarse contra la gripe durante el embarazo = protección para usted y su bebé. Los bebés nacidos de personas vacunadas tienen un 70% menos de riesgo de #gripe y un 81% menos de riesgo de hospitalización relacionada con la gripe. [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Millones de embarazadas se han vacunado durante muchos años con un buen historial de seguridad. Además, vacunarse durante el embarazo protege a su bebé durante varios meses después del nacimiento antes de que reciba su propia vacuna.  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)


Los médicos y las parteras recomiendan que todas las embarazadas se vacunen contra COVID-19, la gripe y la tosferina. Recibir estas vacunas durante el embarazo ayuda a

protegerla a usted y a su bebé. Aprenda más sobre vacunas:  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

## Padres de niños pequeños:

No es 'solo la gripe.' Durante la temporada de influenza 2019-2020, 199 niños murieron a causa de la influenza. Aproximadamente el 80% de esos niños no habían recibido la vacuna contra la gripe. Obtenga más información sobre la vacunación:  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Cada temporada de gripe, algunos niños son hospitalizados y algunos incluso mueren de gripe. Los pediatras están de acuerdo en que todos los niños mayores de 6 meses deben vacunarse cada temporada de influenza. [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

 ¡Es hora de planificar las vacunas contra la gripe de su familia! Algunos niños, como los menores de 8 años que se vacunen por primera vez, necesitan dos dosis de la vacuna contra la gripe esta temporada. Aprenda más sobre vacunas: [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Los niños pequeños (como los menores de 2 años) tienen un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave a causa de la #gripe. Es importante que toda la familia se vacune contra la influenza. Si pasa tiempo con niños, ¡obtenga su #flushot! [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol) #fightflu

## Older adults (65+)

Si tiene 65+ años, tiene opciones en lo que respecta a la vacunación contra la #gripe. Hable con un proveedor de atención médica sobre la mejor opción para usted y #vacúnese para mantenerse saludable esta temporada de gripe. Más información:  
[vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

¿Tiene 65+ años? Es hora de pensar en la mejor forma de protegerse en esta temporada de #gripe. Vacúnese contra la gripe, mantenga sus hábitos de salud a medida que el clima se vuelve más fresco y planifique recibir tratamiento con medicamentos antivirales si se enferma de gripe.

Si planea pasar tiempo con un familiar mayor en esta temporada de fiestas, es importante que se vacune contra la #gripe. Un promedio del 70-85% de las muertes relacionadas con la gripe estacional ocurren en personas mayores de 65 años. [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

## Estudiantes:

¿Vives en un dormitorio? Probablemente estés expuesto a todo tipo de virus (lo que podría explicar la sensación de malestar con más frecuencia). Estimule su sistema inmunológico: ¡vacúnate contra la gripe este otoño! [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

## Adultos con enfermedades crónicas:

Si usted o un ser querido vive con #diabetes, sabe que enfermarse hace que controlar la diabetes sea aún más desafiante. ¡Recordatorio amistoso para que se vacune contra la #gripe! [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Si tiene asma (incluso leve o bien controlada con medicamentos), sus vías respiratorias son muy sensibles a la inflamación de la #gripe. ¡Recordatorio para vacunarse contra la gripe! [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Si vive con una enfermedad renal crónica, es muy importante darle un impulso a su sistema inmunológico con la vacuna contra de la gripe de temporada. La #CKD puede debilitar su respuesta inmunológica normal. Más información sobre vacunas: [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

¿Sabía que enfermarse de #gripe está asociado con un aumento de los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares? Por lo tanto, si tiene una enfermedad cardíaca o ha tenido un accidente cerebrovascular antes, es muy importante que se vacune contra la influenza.

## Communities of Color:

*\* Nota de VYF: estos mensajes se desarrollaron con nuestros socios para abordar preocupaciones clave comunes dentro de las poblaciones negras y latinx en los EE. UU.; Estas comunidades son una prioridad debido al impacto desproporcionado que tiene la gripe en los grupos minoritarios raciales y étnicos como resultado de las inequidades en la salud. Usted sabe mejor cómo hablar con su audiencia y comunidad, así que si bien estos mensajes se basan en investigaciones y pruebas de audiencia, ¡tome lo que funciona de cualquier sección de este kit de herramientas! \**

La vacuna entrena a su cuerpo para combatir la gripe. Los efectos secundarios comunes, como dolor en el lugar de la inyección, son señales de que su sistema inmunológico está funcionando para usted y no son peligrosos. Obtenga su vacuna contra la #gripe: [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

¿La forma más segura de pasar tiempo con padres mayores y abuelos? ¡Asegúrese de recibir su vacuna contra la #gripe esta temporada! (y están completamente vacunados contra #COVID19). [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)



Parte de cuidar a alguien en alto riesgo de contraer la #gripe y #COVID (como adultos mayores de 65 años y aquellos con enfermedades crónicas) es asegurarse de recibir la vacuna contra la gripe Y estar completamente vacunado contra COVID19. [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)

Después de lo que hemos pasado en la pandemia de #COVID, es aún más importante vacunarse contra la gripe para protegerse y proteger a su comunidad. Las vacunas contra la influenza se recomiendan para todas las personas a partir de los 6 meses. [vaccinateyourfamily.org/en-espanol](https://vaccinateyourfamily.org/en-espanol)