



MANTÉNGASE BIEN, MANTÉNGASE SANO. PREPÁRESE PARA EL INVIERNO Y DISFRUTE DE LOS MOMENTOS QUE IMPORTAN

Mantener al día las vacunas ayuda a mantenerle sano durante el invierno, para que pueda estar bien y disfrutar de los momentos que importan.

Las personas mayores de 65 años corren un mayor riesgo de padecer enfermedades graves causadas por virus respiratorios como la gripe, COVID-19 y el virus respiratorio sincitial (VRS). A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario cambia, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades graves y de hospitalización.

Los virus de la gripe y de COVID-19 siguen mutando con el tiempo y el VSR también puede causar enfermedades respiratorias graves en las personas mayores.

Todas las vacunas disponibles en Australia se someten a pruebas exhaustivas para garantizar que sean inocuas y eficaces. La vacunación es la mejor manera de reducir el riesgo de padecer una enfermedad grave este invierno.

Acerca de la gripe

La gripe es una infección viral contagiosa más grave que un resfrío común. Las personas infectadas con gripe pueden padecer una enfermedad grave como consecuencia de ello, lo que puede llevar a la hospitalización. Las personas con afecciones de salud preexistentes son especialmente susceptibles y corren un mayor riesgo.

Dado que los virus de la gripe mutan cada año, se recomienda la vacunación anual. Es mejor administrarse la vacuna contra la gripe antes de la temporada de invierno.

Las vacunas contra la gripe son gratuitas en el marco del Programa Nacional de Inmunización para personas mayores de 65 años que posean o tengan derecho a una tarjeta de Medicare.

Acerca de COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria muy contagiosa que se transmite por el aire cuando una persona infectada respira, habla, tose o estornuda.

Las vacunas periódicas contra el COVID-19 son la mejor manera de mantener la protección contra la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte. Son particularmente importantes para las personas mayores.

- Se recomienda que las personas de entre 65 y 74 años se vacunen gratuitamente contra el COVID-19 cada 12 meses.
- Se recomienda que las personas mayores de 75 años se administren una dosis gratuita cada 6 meses.

El Gobierno de Australia proporciona las vacunas contra el COVID-19 de forma gratuita, independientemente de su situación en Medicare o de su visa

Acerca del VSR

El VSR es un virus contagioso común que infecta las vías respiratorias y los pulmones. Se transmite a través de gotitas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda. El VSR puede ser muy grave para las personas mayores.

Actualmente se recomienda una sola dosis de la vacuna contra el VSR. Los datos disponibles indican que se puede esperar que la protección dure por lo menos 2 años.

A partir del 15 de mayo de 2026, si usted es mayor de 75 años y titular de una tarjeta de Medicare o cumple los requisitos para obtenerla, podrá recibir la vacuna contra el VSR de forma gratuita en el marco del Programa Nacional de Inmunización. La vacunación ayuda a protegerle durante los meses más fríos, cuando se produce la mayoría de los casos de VSR.

Dónde recibir las vacunas de invierno

Es fácil acceder a la vacunación a nivel local. Puede vacunarse con su médico o su farmacéutico. Muchas farmacias ofrecen opciones cómodas de cita previa o sin cita previa. Si se encuentra en un centro asistencial, su proveedor de cuidados para personas mayores también le ayudará a vacunarse.

Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna duda sobre qué vacunas se recomiendan para usted y dónde puede recibirlas.

Encontrar el mejor momento para vacunarse

En Australia, los virus invernales alcanzan su punto máximo entre junio y septiembre. Para obtener la mejor protección, vacúnese a partir de marzo o abril.

Puede recibir las vacunas contra la gripe, el COVID-19 y el VSR en la misma cita o en visitas separadas.

Hable con su profesional sanitario y reserve su cita para vacunarse hoy mismo

Entre los proveedores de vacunas se cuentan:



los médicos clínicos (GP) y sus consultorios



las farmacias participantes



los consultorios de vacunación de los municipios (disponibles en algunos estados y territorios)



los centros de salud comunitarios



los proveedores de vacunación en residencias de ancianos (para personas que viven en residencias).

Si el inglés no es su lengua materna, puede solicitar un intérprete cuando hable con un profesional sanitario. También puede acudir acompañado de un familiar, amigo o cuidador para que le ayude.



Para obtener más información consulte health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources