

# Los adultos mayores y la gripe, el COVID-19 y el virus respiratorio sincitial, o VRS (RSV, por sus siglas en inglés): Cómo protegerte



A medida que envejeces, tu sistema inmunitario podría no funcionar tan bien para combatir enfermedades. Esto significa que eres más propenso o propensa a enfermarte gravemente por enfermedades respiratorias como la gripe, el COVID-19 o el virus respiratorio sincitial, o VRS (RSV, por sus siglas en inglés). Puedes reducir tu riesgo al recibir las vacunas de esta temporada.

## Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por la gripe, el COVID-19 y el VRS.

Estas enfermedades son graves: Las personas de 65 años o más representan aproximadamente tres de cada cuatro muertes relacionadas con la gripe y casi nueve de cada diez muertes por COVID-19. El VRS mata entre **6,000 y 10,000** adultos mayores cada año.

## Las vacunas te ayudan a arriesgar menos y hacer más.

Vacunarte contra la gripe, el COVID-19 y el VRS puede ayudarte a mantener los síntomas leves y prevenir que te enfermes gravemente si te contagias. Las vacunas también son una forma más confiable de desarrollar inmunidad que el enfermarse con un virus. Las fórmulas de las vacunas contra la gripe y el COVID-19 cambian para que puedan funcionar mejor contra las variantes de virus que circulan en tu comunidad en este momento. Las vacunas contra el VRS se aplican en una sola dosis, por lo que, si ya has recibido una, no necesitas otra.

## ¿Estás al día con las vacunas?

Todos los adultos mayores necesitan una vacuna contra la gripe 2024-2025 y una vacuna contra el COVID-19 de la temporada 2024-2025. Todas las personas de 75 años o más también deberían recibir una dosis de una vacuna contra el VRS si nunca la han recibido. Si tienes 60 años o más y padeces ciertas condiciones de salud, entonces necesitas una vacuna contra el VRS para protegerte de enfermarte gravemente a causa del VRS.

## Estás a un alto riesgo de padecer un caso grave de gripe o COVID-19 si:

- tienes 65 años o más,
- tienes ciertas condiciones de salud como obesidad, asma, diabetes o enfermedad cardíaca,
- tienes un sistema inmunitario debilitado.

## Estás en alto riesgo de enfermarte gravemente por el VRS si:

- tienes 75 años o más,
- tienes entre 60 y 74 años y vives en un hogar para adultos mayores o tienes ciertas condiciones de salud como diabetes, enfermedad cardíaca, obesidad o enfermedad pulmonar.



Empieza en [vacunas.gov](https://www.vacunas.gov)

**ARRIESGA MENOS.  
HAZ MÁS.**  
Ponte las vacunas de la temporada



Una campaña para aumentar el conocimiento y el uso de las vacunas contra la gripe, el COVID-19 y el VRS en poblaciones en riesgo.