

Seasonal Flu Shots Part 1

Note: This isn't a place to debate vaccines, but rather a place to gain understanding about the science, about the benefits, the possible side effects, the different types, and where they will be available in SMA. It's intended to inform you so that you'll be able to make the best decision for you and your family.

This is Part 1 of a 3-part post: (please save questions that relate to Part 2 or 3 for those posts):

Part 1: About Seasonal Flu and Influenza Vaccines

Part 2: Types of Flu Vaccines

Part 3: Flu Vaccine Availability in SMA

Part 1: About Seasonal Flu Vaccines

Influenza

Influenza is a potentially serious disease that can lead to hospitalization and sometimes even death. Every flu season is different, and influenza infection can affect people differently. Most people recover from fever and other symptoms within a week without requiring medical attention. However, millions of people are hospitalized and hundreds of thousands of people die from flu-related causes every year. Influenza can cause severe disease and death, especially in people over 65, young children, pregnant women and people with long-term health conditions. (World Health Organization, 2020)

How can I protect myself against influenza?

The best way to prevent or minimize severe disease from influenza is timely vaccination. In addition to vaccination, personal protective measures should always be practiced. These include:

- regular handwashing and proper drying of hands;
- good respiratory hygiene (covering the mouth and nose when coughing or sneezing, and using tissues and disposing of them correctly);
- early self-isolation when feeling unwell or feverish, or when experiencing other symptoms of influenza;
- avoidance of close contact with sick people; and
- avoidance of touching the eyes, nose or mouth.

When should a person get vaccinated and how often?

It is best to get vaccinated before the influenza season starts if possible. Influenza vaccination campaigns usually take place around October, soon after the vaccine becomes available. In San Miguel, we expect to see the vaccines at the end of October. After receiving the vaccine, it takes 2 weeks to develop protective antibodies against influenza. However, it is never too late to be vaccinated if influenza is still circulating. Vaccination increases the chances of being protected from infection and may lessen severe consequences of the disease.

Why do people need to be vaccinated every winter?

It is important to be vaccinated every year. This is partly because influenza viruses constantly change, meaning different strains can circulate each year, and partly because immunity from an influenza vaccination decreases over time. Seasonal influenza vaccines are updated each year to provide the highest possible protection by matching the circulating viruses.

How do flu vaccines work?

Flu vaccines cause antibodies to develop in the body about two weeks after vaccination. These antibodies provide protection against infection with the viruses that are used to make the vaccine.

Which types of influenza does the vaccine protect against?

The seasonal flu vaccine protects against the influenza viruses that research indicates will be most common during the upcoming season.

- Most flu vaccines protect against four different flu viruses (“**quadrivalent**”); an influenza A (H1N1) virus, an influenza A (H3N2) virus, and two influenza B viruses.
- There are also some flu vaccines that protect against three different flu viruses (“**trivalent**”); an influenza A (H1N1) virus, an influenza A (H3N2) virus, and one influenza B virus.

Two of the trivalent vaccines are designed specifically for people 65 and older to create a stronger immune response. (Centers for Disease Control, 2020)

How effective is the seasonal flu shot?

Influenza (flu) vaccine effectiveness (VE) can vary. The protection provided by a flu vaccine varies from season to season and depends in part on the age and health status of the person getting the vaccine and the similarity or “match” between the viruses in the vaccine and those in circulation. During years when the flu vaccine match is good, the benefits of flu vaccination will vary, depending on factors like the characteristics of the person being vaccinated (for example, their health and age), what influenza viruses are circulating that season and, potentially, which type of flu vaccine was used. (World Health Organization, 2020)

Who Should and Who Should NOT get a Flu Vaccine

For the 2020-2021 flu season, the [Advisory Committee on Immunization Practices \(ACIP\)](#) recommends everyone 6 months of age and older should get an influenza (flu) vaccine every season with rare exception. (Centers for Disease Control, 2020)

People who can get the flu shot:

- Different flu shots are approved for people of different ages. Everyone should get a vaccine that is appropriate for their age.
- Pregnant women and people with certain chronic health conditions can get a flu shot.
- Most people with egg allergy can get a flu shot.

People who SHOULD NOT get the flu shot:

- Children younger than 6 months of age are too young to get a flu shot.
- People with severe, life-threatening allergies to flu vaccine or any ingredient in the vaccine. This might include gelatin, antibiotics, or other ingredients.

People who should talk to their health care provider before getting a flu shot:

- If you have one of the following conditions, talk with your health care provider. He or she can help decide whether vaccination is right for you, and select the best vaccine for your situation:
- If you have an allergy to eggs or any of the ingredients in the vaccine. Talk to your doctor about your allergy.
- If you ever had Guillain-Barré Syndrome (a severe paralyzing illness, also called GBS). Some people with a history of GBS should not get a flu vaccine. Talk to your doctor about your GBS history.
- If you are not feeling well, talk to your doctor about your symptoms.

Can the vaccine give me the flu or other respiratory diseases?

No. The flu vaccine can't give you the flu. It also does not increase your risk of COVID-19. But you might develop flu-like symptoms — despite getting a flu vaccine — for a variety of reasons, including:

Reaction to the vaccine. Some people experience muscle aches and a fever for a day or two after receiving a flu vaccine. This may be a side effect of your body's production of protective antibodies.

The two-week window. It takes about two weeks for the flu shot to take full effect. If you're exposed to the influenza virus shortly before or during that time period, you might catch the flu.

Mismatched flu viruses. In some years, the influenza viruses used for the vaccine don't match the viruses circulating during the flu season. If this occurs, your flu shot will be less effective, but may still offer some protection.

Other illnesses. Many other illnesses, such as the common cold, also produce flu-like symptoms. So you may think you have the flu when you actually don't.

What are the side effects that could occur?

Common side effects from a flu shot include soreness, redness, and/or swelling where the shot was given, headache (low grade), fever, nausea, muscle aches, and fatigue. The flu shot, like other injections, can occasionally cause fainting.

Can severe problems occur?

Life-threatening allergic reactions to flu shots are very rare. Signs of serious allergic reaction can include breathing problems, hoarseness or wheezing, hives, paleness, weakness, a fast heartbeat, or dizziness. If they do occur, it is usually within a few minutes to a few hours after receiving the shot. These reactions can occur among persons who are allergic to something that is in the vaccine, such as egg protein or other ingredients. While severe reactions are uncommon, you should let your doctor, nurse, clinic, or pharmacist know if you have a history of allergy or severe reaction to influenza vaccine or any part of flu vaccine.

There is a small possibility that flu vaccine could be associated with Guillain-Barré syndrome, generally no more than 1 or 2 cases per million people vaccinated. This is much lower than the risk of severe complications from flu, which can be prevented by flu vaccine.

Can I lower my risk of the flu without getting a flu shot?

The flu vaccine is your best defense against the flu, but there are additional steps you can take to help protect yourself from the flu and other viruses, including COVID-19. These steps include the following:

- Wash your hands often and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds.
- Use an alcohol-based sanitizer on your hands if soap and water aren't available.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid crowds when the flu is spreading in your area.
- Avoid being in close contact with others who are sick.
- Cover your mouth with a tissue or your elbow when you cough or sneeze, and then wash your hands.
- Regularly clean and disinfect commonly touched surfaces, such as counters, light switches or doorknobs. This can help to prevent spread of infection from touching a surface with the virus on it and then your face.
- Practice good health habits. Get regular exercise, get enough sleep, drink plenty of fluids, eat a healthy diet, and manage your stress.

How much influenza vaccine is projected to be available for the 2020-2021 influenza season?

Flu vaccine is produced by private manufacturers, so [supply](#) depends on manufacturers. Vaccine manufacturers have projected that they will supply as many as 194 to 198 million doses of influenza vaccine for the 2020-2021 season. These projections may change as the season progresses. Most of this will be quadrivalent vaccine (99%) and thimerosal-free or reduced vaccine (87%). About 20% of flu vaccines will be egg-free. (Centers for Disease Control, 2020)

Part 2 will discuss: Types of Flu Vaccines

References

Centers for Disease Control. (2020, August 20). *Summary: 'Prevention and Control of Seasonal Influenza with Vaccines: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP)—*

United States, 2020-21'. Retrieved from Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/summary/summary-recommendations.htm>

World Health Organization. (2020, August 21). *Types of seasonal influenza vaccine*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/influenza/vaccination/types-of-seasonal-influenza-vaccine>

Vacunas contra la gripe estacional Parte 1

Nota: Este no es un lugar para debatir sobre las vacunas, sino más bien un lugar para comprender la ciencia, los beneficios, los posibles efectos secundarios, los diferentes tipos y dónde estarán disponibles en SMA. Su objetivo es informarle para que pueda tomar la mejor decisión para usted y su familia.

Esta es la Parte 1 de una publicación de 3 partes:

Parte 1: Acerca de la influenza estacional y las vacunas contra la influenza

Parte 2: Tipos de vacunas contra la influenza

Parte 3: Disponibilidad de la vacuna contra la influenza en AME

Parte 1: Acerca de las vacunas contra la influenza estacional

Influenza

La influenza es una enfermedad potencialmente grave que puede provocar la hospitalización y, a veces, incluso la muerte. Cada temporada de influenza es diferente y la infección por influenza puede afectar a las personas de manera diferente. La mayoría de las personas se recuperan de la fiebre y otros síntomas en una semana sin necesidad de atención médica. Sin embargo, millones de personas son hospitalizadas y cientos de miles de personas mueren cada año por causas relacionadas con la influenza. La influenza puede causar enfermedades graves y la muerte, especialmente en personas mayores de 65 años, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con problemas de salud a largo plazo. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

¿Cómo puedo protegerme de la influenza?

La mejor manera de prevenir o minimizar la enfermedad grave de la influenza es la vacunación oportuna. Además de la vacunación, siempre se deben practicar medidas de protección personal. Éstos incluyen:

- lavado de manos regular y secado adecuado de manos;

- buena higiene respiratoria (cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, utilizar pañuelos y desecharlos correctamente);
- autoaislamiento temprano cuando se siente mal o con fiebre, o cuando experimenta otros síntomas de influenza;
- evitar el contacto cercano con personas enfermas; y
- evitación de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuándo se debe vacunar una persona y con qué frecuencia?

Si es posible, es mejor vacunarse antes de que comience la temporada de influenza. Las campañas de vacunación contra la influenza suelen tener lugar alrededor de octubre, poco después de que la vacuna esté disponible. En San Miguel, esperamos ver las vacunas a fines de octubre. Después de recibir la vacuna, se necesitan 2 semanas para desarrollar anticuerpos protectores contra la influenza. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para vacunarse si la influenza todavía está circulando. La vacunación aumenta las posibilidades de estar protegido contra infecciones y puede disminuir las consecuencias graves de la enfermedad.

¿Por qué las personas deben vacunarse todos los inviernos?

Es importante vacunarse todos los años. Esto se debe en parte a que los virus de la influenza cambian constantemente, lo que significa que pueden circular diferentes cepas cada año, y en parte a que la inmunidad de una vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Las vacunas contra la influenza estacional se actualizan cada año para brindar la mayor protección posible al hacer coincidir los virus circulantes.

¿Cómo funcionan las vacunas contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza hacen que se desarrollen anticuerpos en el cuerpo aproximadamente dos semanas después de la vacunación. Estos anticuerpos brindan protección contra la infección con los virus que se utilizan para fabricar la vacuna.

¿Contra qué tipos de influenza protege la vacuna?

La vacuna contra la influenza estacional protege contra los virus de la influenza que, según las investigaciones, serán los más comunes durante la próxima temporada.

- La mayoría de las vacunas contra la influenza protegen contra cuatro virus diferentes de la influenza ("cuadrivalentes"); un virus de influenza A (H1N1), un virus de influenza A (H3N2) y dos virus de influenza B.
- También existen algunas vacunas contra la influenza que protegen contra tres virus diferentes de la influenza ("trivalentes"); un virus de la influenza A (H1N1), un virus de la influenza A (H3N2) y un virus de la influenza B.

Dos de las vacunas trivalentes están diseñadas específicamente para personas de 65 años o más para crear una respuesta inmune más fuerte. (Centros para el Control de Enfermedades, 2020)

¿Qué tan efectiva es la vacuna contra la gripe estacional?

La eficacia de la vacuna contra la influenza (gripe) (VE) puede variar. La protección que brinda una vacuna contra la influenza varía de una temporada a otra y depende en parte de la edad y el estado de salud de la persona que recibe la vacuna y de la similitud o "coincidencia" entre los virus de la vacuna y los que están en circulación. Durante los años en los que la compatibilidad de la vacuna contra la influenza es buena, los beneficios de la vacunación contra la influenza variarán, dependiendo de factores como las características de la persona que se va a vacunar (por ejemplo, su salud y edad), qué virus de influenza están circulando esa temporada y, potencialmente, qué tipo de vacuna contra la influenza se utilizó. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Quién debe y quién NO debe vacunarse contra la influenza

Para la temporada de influenza 2020-2021, el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP) recomienda que todas las personas de 6 meses de edad o más deben recibir la vacuna contra la influenza (influenza) cada temporada, con raras excepciones. (Centros para el Control de Enfermedades, 2020)

Personas que pueden vacunarse contra la gripe:

- Se aprueban diferentes vacunas contra la gripe para personas de diferentes edades. Todos deben recibir una vacuna adecuada para su edad.
- Las mujeres embarazadas y las personas con determinadas enfermedades crónicas pueden vacunarse contra la gripe.
- La mayoría de las personas alérgicas al huevo pueden vacunarse contra la gripe.

Personas que NO DEBEN vacunarse contra la gripe:

- Los niños menores de 6 meses son demasiado pequeños para recibir la vacuna contra la gripe.
- Personas con alergias graves y potencialmente mortales a la vacuna contra la gripe o cualquier ingrediente de la vacuna. Esto puede incluir gelatina, antibióticos u otros ingredientes.

Personas que deben hablar con su proveedor de atención médica antes de vacunarse contra la gripe:

- Si tiene una de las siguientes condiciones, hable con su proveedor de atención médica. Él o ella pueden ayudar a decidir si la vacunación es adecuada para usted y seleccionar la mejor vacuna para su situación:
- Si es alérgico a los huevos oa alguno de los ingredientes de la vacuna. Habla con tu médico sobre tu alergia.
- Si alguna vez tuvo el síndrome de Guillain-Barré (una enfermedad paralizante grave, también llamada GBS). Algunas personas con antecedentes de GBS no deben vacunarse contra la influenza. Hable con su médico sobre su historial de GBS.
- Si no se siente bien, hable con su médico acerca de sus síntomas.

¿Puede la vacuna contagiarme de la gripe u otras enfermedades respiratorias?

No. La vacuna contra la gripe no puede contagiarte. Tampoco aumenta su riesgo de COVID-19. Pero puede desarrollar síntomas similares a los de la gripe, a pesar de recibir la vacuna contra la gripe, por una variedad de razones, que incluyen:

Reacción a la vacuna. Algunas personas experimentan dolores musculares y fiebre durante uno o dos días después de recibir la vacuna contra la influenza. Este puede ser un efecto secundario de la producción de anticuerpos protectores de su cuerpo.

La ventana de dos semanas. La vacuna contra la gripe tarda aproximadamente dos semanas en surtir efecto. Si está expuesto al virus de la influenza poco antes o durante ese período de tiempo, puede contraer la gripe.

Virus de la gripe no coincidentes. En algunos años, los virus de la influenza que se utilizan para la vacuna no coinciden con los virus que circulan durante la temporada de influenza. Si esto ocurre, su vacuna contra la gripe será menos efectiva, pero aún puede ofrecer cierta protección.

Otras enfermedades. Muchas otras enfermedades, como el resfriado común, también producen síntomas similares a los de la gripe. Por lo tanto, puede pensar que tiene gripe cuando en realidad no la tiene.

¿Cuáles son los efectos secundarios que pueden ocurrir?

Los efectos secundarios comunes de una vacuna contra la gripe incluyen dolor, enrojecimiento y / o hinchazón en el lugar donde se aplicó la inyección, dolor de cabeza (grado bajo), fiebre, náuseas, dolores musculares y fatiga. La vacuna contra la gripe, al igual que otras inyecciones, ocasionalmente puede causar desmayos.

¿Pueden ocurrir problemas graves?

Las reacciones alérgicas potencialmente mortales a las vacunas contra la gripe son muy raras. Los signos de una reacción alérgica grave pueden incluir problemas respiratorios, ronquera o

sibilancias, urticaria, palidez, debilidad, latidos cardíacos acelerados o mareos. Si ocurren, por lo general es de unos minutos a unas horas después de recibir la inyección. Estas reacciones pueden ocurrir entre personas alérgicas a algún componente de la vacuna, como la proteína de huevo u otros ingredientes. Si bien las reacciones graves son poco comunes, debe informar a su médico, enfermera, clínica o farmacéutico si tiene antecedentes de alergia o reacción grave a la vacuna contra la influenza o cualquier componente de la vacuna contra la influenza.

Existe una pequeña posibilidad de que la vacuna contra la influenza pueda estar asociada con el síndrome de Guillain-Barré, generalmente no más de 1 o 2 casos por millón de personas vacunadas. Esto es mucho menor que el riesgo de complicaciones graves por la gripe, que pueden prevenirse con la vacuna contra la gripe.

¿Puedo reducir mi riesgo de contraer la gripe sin vacunarme contra la gripe?

La vacuna contra la gripe es su mejor defensa contra la gripe, pero hay pasos adicionales que puede tomar para protegerse de la gripe y otros virus, incluido el COVID-19. Estos pasos incluyen lo siguiente:

- Lávese las manos con frecuencia y concienzudamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use un desinfectante a base de alcohol en sus manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Evita tocar tus ojos, nariz o boca.
- Evite las multitudes cuando la gripe se propague en su área.
- Evite estar en contacto cercano con otras personas que estén enfermas.
- Cúbrase la boca con un pañuelo de papel o el codo cuando tosa o estornude y luego lávese las manos.
- Limpie y desinfecte con regularidad las superficies que se tocan con frecuencia, como mostradores, interruptores de luz o pomos de puertas. Esto puede ayudar a prevenir la propagación de la infección al tocar una superficie con el virus y luego su cara.
- Practique buenos hábitos de salud. Haga ejercicio con regularidad, duerma lo suficiente, beba muchos líquidos, lleve una dieta saludable y controle el estrés.

¿Cuánta vacuna contra la influenza se prevé que esté disponible para la temporada de influenza 2020-2021?

La vacuna contra la influenza es producida por fabricantes privados, por lo que el suministro depende de los fabricantes. Los fabricantes de vacunas han proyectado que suministrarán entre 194 y 198 millones de dosis de vacuna contra la influenza para la temporada 2020-2021. Estas proyecciones pueden cambiar a medida que avanza la temporada. La mayor parte será vacuna tetravalente (99%) y vacuna reducida o libre de timerosal (87%). Aproximadamente el 20% de las vacunas contra la influenza no contienen huevos. (Centros para el Control de Enfermedades, 2020)

La Parte 2 discutirá: Tipos de vacunas contra la influenza

The vaccine is available in October, almost always the very last day - 30 or 31st of October.

I am already taking appointments for the first week of November and I have a preorder list year round so by mid October I know how many vaccines to order.

The cost is normally \$800.00- \$900.00 pesos Per vaccine and the appointment fee for application \$300.00 pesos.

Total cost is about \$1,200.00 mxp per person, and all vaccines require an appointment and need to be preordered, normally by January they are no longer available.

To make an appointment:

Email: dr.lesliemarie@gmail.com

Tel. 415-688-1618 and Tel. 442-576-0245

Travel Vaccinations and Preventative Health San Miguel de Allende MAC Hospital SMA Please contact us to make an appointment: Tel. (415) 688 1618 Email: travelhealthsma@gmail.com

The Seasonal flu vaccines should be available by November, approximate cost 1000 pesos and by appointment only. For appointments you can contact the office Monday to Friday 10 am to 2 pm and 4pm to 8 pm.

Centro de la Salud in La Lejona

Calle Arco Iris

37765 San Miguel de Allende, Mexico

8 am - 7 pm. Mon- Fri

Phone 415 152 6210

¿Puede decirme si recibirá las vacunas contra la influenza este año y, de ser así, cuándo estarán disponibles?

Unimed Health System Hospital for \$37 USD, or 650 pesos.

Plaza Quince #4, Salida a Celaya, San Miguel....OR we will come to your home \$45 USD or 800 pesos. VIP Club members receive 10% discount!!

Fluzone High Dose f

La Clinica SMA

Libramiento José Manuel Zavala 96

San Miguel de Allende, GTO

Tel: 415-152-2255

info.theclinicsma@gmail.com

<https://capcvet.org/guidelines/coccidia/>