



# Preguntes freqüents sobre la vacunació de la grip

## Per què m'he de vacunar de la grip cada any?

/ El principal motiu és que els virus que produeixen la malaltia tenen la capacitat de canviar contínuament i això comporta la necessitat d'adaptar la vacuna cada temporada per fer-hi front. D'altra banda, els anticossos que produeix el nostre sistema immunitari contra aquests virus disminueixen amb el pas del temps.

## Per què aquest any és especialment important vacunar-se?

/ Aquest any vacunar-se contra la grip és especialment important perquè el coronavirus SARS-CoV-2 continua circulant. La coexistència de l'epidèmia de grip i la pandèmia de la COVID-19, dues infeccions que poden produir símptomes similars i que afecten de manera més greu el mateix grup de persones, pot suposar un risc més gran per a aquestes persones i comportar una sobrecàrrega important del sistema sanitari.

## Quan i com em puc vacunar?

/ Heu de contactar amb el vostre centre d'atenció primària per demanar cita prèvia. Allà us donen dia i hora per vacunar-vos i us informen del lloc on heu d'anar per fer-ho. Aquest any els professionals dels equips d'atenció primària vacunaràn en equipaments municipals. La campanya s'inicia a partir del 15 d'octubre.

## Qui s'ha de vacunar?

/ La vacunació contra la grip s'adreça especialment a les persones que tenen un alt risc de complicacions en cas de patir la infecció, com ara:

- persones de 60 anys o més;
- dones embarassades i puèrperes;
- infants d'entre 6 mesos i 2 anys amb antecedents de prematuritat (nascuts abans de les 32 setmanes de gestació);
- persones amb malalties cròniques;
- persones de centres per a la gent gran o altres institucions tancades;
- persones amb obesitat mòrbida;
- persones que en cuiden d'altres que pertanyen a qualsevol dels col·lectius esmentats o que hi estan en contacte, i
- professionals de la salut, sociosanitaris i docents.

## Què passa si soc una persona de risc i no em vacuno?

/ Les persones de risc tenen una major predisposició a desenvolupar complicacions si contrauen la grip, com ara pneumònia, otitis, sinusitis, deshidratació i agreujament de malalties cròniques (per exemple, insuficiència cardíaca, asma o diabetis).

/ Aquestes complicacions poden requerir hospitalitzacions, ingressos en unitats de cures intensives i, fins i tot, causen la mort.

## Quina diferència hi ha entre la grip i la COVID-19?

- / En general, la grip i la COVID-19 són similars: totes dues són infeccions produïdes per virus, comparteixen vies de transmissió i provoquen malalties respiratòries que en alguns casos poden arribar a ser greus i, fins i tot, causar la mort.
- / Els símptomes també són molt semblants, però es diferencien en dos aspectes:
  - La freqüència d'aparició d'alguns símptomes. Sembla que el mal de coll, el mal de cap i el dolor muscular es produeixen amb més freqüència en el cas de la grip.
  - El percentatge de persones que desenvolupen símptomes greus. En la COVID-19, aquest percentatge és més elevat: el 15% dels casos són greus i requereixen oxigen, i el 5% són crítics i requereixen ventilació mecànica.

## És cert que si em vacuno de la grip puc tenir més risc d'agafar la COVID-19?

- / No hi ha evidència científica que justifiqui un major risc de contraure la COVID-19 o de patir-la amb més gravetat pel fet d'haver-se vacunat de la grip. De fet, hi ha estudis que indiquen que la vacunació contra la grip pot associar-se a una menor gravetat i mortalitat per COVID-19.
- [Nota informativa del Ministeri de Sanitat en relació amb la vacuna de la grip i la COVID-19](#)

## De què està feta, la vacuna?

- / La vacuna contra la grip conté tres o quatre tipus de virus de la grip. Aquests virus els selecciona l'Organització Mundial de la Salut (OMS) cada any, en funció de la probabilitat que tenen de circular en cada temporada epidèmica. La probabilitat es determina mitjançant les dades recollides durant l'any anterior.

## Té efectes secundaris?

- / La vacuna contra la grip pot produir molèsties i/o dolor en la zona en què s'ha administrat. Aquestes reaccions acostumen a ser lleus i a durar menys de 2 dies.
- / Altres reaccions menys freqüents són febre, malestar o dolor muscular, que es poden iniciar entre 6 i 12 hores després de la vacunació i desaparèixer en un termini d'entre 1 i 2 dies.
- / Un gran nombre d'estudis científics demostren que és una vacuna molt segura i cada any se n'administren cents de milions de dosis arreu del món. A Catalunya, se n'administren més d'un milió de dosis cada any i no ha provocat efectes adversos importants.

## Puc agafar la grip tot i haver-me vacunat?

- / Diversos factors influeixen en l'efectivitat de la vacuna: és fonamental la coincidència entre els virus seleccionats per elaborar-la i els que circulen en aquella temporada, i l'edat i l'estat general de salut de la persona que la rep són importants, ja que influeixen en la resposta immunitària.
- / Tot i això, la probabilitat que la persona vacunada desenvolupi símptomes greus és molt baixa. A més, cal tenir en compte que l'objectiu principal de la vacunació no és només evitar la infecció, sinó prevenir les complicacions que pot comportar en persones especialment vulnerables. S'estima que la temporada passada la vacunació de la grip va evitar el 26% de les hospitalitzacions i el 40% d'ingressos a la UCI en majors de 64 anys.

## La vacuna em pot provocar la grip?

- / La vacuna que es fa servir a Catalunya no conté virus vius, s'elabora a partir dels seus fragments, i no pot produir la malaltia. És capaç d'activar el sistema immunitari, però no pot infectar les cèl·lules.

---

## Conec gent que ha tingut símptomes després de vacunar-se...

---

- / El fet que una persona vacunada presenti símptomes similars als de la grip pot ser fruit de diverses causes:
- La campanya de vacunació antigripal es fa principalment des de mitjans d'octubre a mitjans de desembre, en un període en què solen circular altres virus respiratoris diferents de la grip i menys greus. L'epidèmia de la grip sol arribar a Catalunya a finals de desembre o principis de gener i durar fins al març o abril. Per tant, no coincideix en el temps amb el gruix de la vacunació.
  - Per assolir el nivell de protecció òptim, cal que passin fins a dues setmanes des de la vacunació i, per tant, es pot donar el cas que la persona s'infecti immediatament abans de vacunar-se o durant aquest termini de dues setmanes.
  - Una persona es pot infectar per un virus de la grip diferent dels que s'inclouen en la vacuna, o bé no desenvolupar la protecció adequada per la seva edat o el seu estat de salut.

---

## No és millor agafar-la i immunitzar-se'n de manera natural?

---

- / Les vacunes estimulen el sistema immunitari i provoquen una resposta similar a la que produiria la infecció natural, però sense causar la malaltia. La immunització per infecció natural, en canvi, podria produir complicacions greus.

---

## Hi ha algun cas en què la vacuna estigui contraindicada?

---

- / La vacunació de la grip està contraindicada en infants menors de 6 mesos, en cas de malaltia aguda (cal esperar fins que la persona es recuperi) i si hi ha hagut al·lèrgia a una dosi anterior o a algun component de la vacuna.

---

## No és perillós vacunar-me si estic embarassada?

---

- / La vacuna contra la grip és una vacuna inactivada, que s'obté a partir de fragments de microorganismes morts. L'evidència científica demostra que aquests fragments no comporten cap risc per al fetus ni per al nounat.
- / De fet, la vacuna de la grip es recomana a les dones embarassades en qualsevol moment perquè protegeix la mare i al nadó durant els primers mesos de vida. La infecció pel virus de la grip durant el primer trimestre d'embaràs s'associa a un augment de malformacions cardíques, llavi leporí (deformació congènita que es produeix quan el teixit del paladar i el llavi superior no s'uneixen) i defectes del tub neural (tub estret que es forma al principi de l'embaràs, la part superior del qual esdevé el cervell de l'embrió i, la resta, la medul·la espinal), i durant el segon i el tercer trimestre, a un increment del nombre d'avortaments i de parts prematurs.

---

## Per què la vacuna no es recomana als infants sans?

---

- / Les majoria de les persones que presenten complicacions o arriben a morir com a conseqüència de la grip tenen més de 65 anys o alguna malaltia crònica. Per això, la vacunació de la grip es recomana només en el cas dels infants que tenen més risc de patir complicacions si la contrauen, com ara els que tenen alguna malaltia crònica o una edat d'entre 6 mesos i 2 anys amb antecedents de prematuritat (menys de 32 setmanes de gestació).

---

## Puc vacunar-me si estic donant el pit?

---

- / Durant el període del pospart i la lactància es pot administrar qualsevol tipus de vacuna, excepte la de la febre groga quan el nadó té menys de 6-9 mesos.
- / La vacuna de la grip es recomana a les mares fins als 6 mesos posteriors al part, quan aquest període coincideix amb la campanya de vacunació.

---

## Em puc vacunar encara que no formi part d'un grup de risc?

---

- / Es recorda que és recomanable vacunar les persones que conviuen a la llar amb d'altres que pertanyen als grups d'alt risc per la seva condició clínica especial. En tot cas, una vegada passats els primers 2 mesos de campanya, quan la



gran majoria de la població de risc ja ha estat vacunada, si hi ha vacunes disponibles, es pot sol·licitar la vacunació al centre d'atenció primària (CAP) encara que no es tingui cap factor de risc, fins a exhaurir les vacunes disponibles.

---

### A banda de la vacuna, hi ha alguna altra manera de prevenir la grip?

---

/ A més de la vacunació, les mesures de prevenció de la grip són les mateixes que les de la COVID-19 (distància, mans, mascareta i quedar-se a casa si es tenen símptomes):

- tapar-se la boca amb el colze en tossir i esternudar, amb mocadors d'un sol ús;
- rentar-se sovint les mans, amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica, sobretot després de tocar superfícies comunes, com ara baranes, manetes de portes, teclats i ratolins d'ordinador, telèfons, elements de subjecció en el transport públic i després d'esternudar i mocar-se;
- ventilar sovint els espais tancats obrint les finestres, i
- evitar el contacte proper amb persones malaltes de la grip i no compartir menjar ni estris (coberts, gots, tovallons, mocadors, etc.) i altres objectes sense netejar-los degudament.