

Preparación de Salud Pública

Boletín informativo de Salud Respiratoria 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Acerca de este boletín informativo

El Programa de preparación de Salud Pública creó este boletín informativo para preparar a los residentes para emergencias de salud, como por ejemplo, brotes de enfermedades infecciosas, tormentas graves y más, durante la temporada del otoño de 2026.

Este boletín informativo está disponible en los siguientes idiomas: **amhárico, árabe, darí, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili, vietnamita e inglés** en bit.ly/CRPNnewsletters

Solicite copias impresas gratuitas.



bit.ly/PHPMaterials



Deje un mensaje en el
215-683-0806.

En este boletín informativo puede esperar encontrar lo siguiente:

Información acerca de
enfermedades
respiratorias.

Guía acerca de salud y
vacunas.

Información acerca del
sarampión.

Recursos para el acceso
a la atención médica.

¡Suscríbase a ReadyPhiladelphia!

La Oficina de Manejo de Emergencias comparte información acerca de emergencias y clima extremo a través de alertas gratuitas por correo electrónico y mensajes de texto mediante el uso del sistema de notificación masiva de la Ciudad: ReadyPhiladelphia.

Las alertas están disponibles en **once idiomas**: inglés, francés, árabe, ruso, español, vietnamita, chino simplificado, criollo haitiano, portugués, suajili y lenguaje de signos estadounidense.

Para recibir alertas gratuitas por mensaje de texto, envíe la palabra

READYPHILA al

888-777 o regístrese en bit.ly/ReadyPhila



Prepárese para la temporada de los virus respiratorios

Enfermedades respiratorias

Las enfermedades respiratorias pueden estar causadas por virus que afectan a la nariz, la garganta y, a veces, a los pulmones.

¿Quiénes corren riesgo de contraer enfermedades graves?

- Los adultos mayores de 65 años
- Los bebés y niños menores de 5 años
- Las personas con el sistema inmunitario debilitado
- Las personas con discapacidades
- Las personas con determinadas enfermedades crónicas
- Las personas embarazadas

Los síntomas de los virus respiratorios pueden incluir los siguientes:

- Fiebre, escalofríos, tos, goteo nasal, dolor de cabeza, fatiga y más.

Si tiene estos síntomas, utilice las siguientes estrategias centrales para proteger a las personas de su entorno.

Solicite atención médica o llame al 9-1-1 si tiene los siguientes:

- Problemas para respirar, dolor de pecho, mareos, confusión, convulsiones, fiebre alta o fiebre o tos que mejora, pero vuelve o empeora.

Cómo se propagan los virus respiratorios

- Los virus respiratorios se propagan a través del aire cuando una persona infectada estornuda, tose o habla y alguien inhala las partículas del virus de esa persona.
- Los virus también se propagan al tocar objetos o superficies que tengan partículas del virus y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Los virus también se propagan antes de que una persona infectada empiece a tener síntomas.

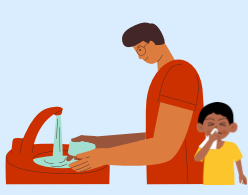
Los virus generalmente se propagan más en otoño e invierno por los siguientes motivos:

- Más personas se reúnen en espacios cerrados debido al clima frío.
- Viajes y reuniones debido a las vacaciones.
- El aire más frío y seco ayuda a que los virus se propaguen más fácilmente.

Estrategias centrales para la prevención de enfermedades



Vacunación



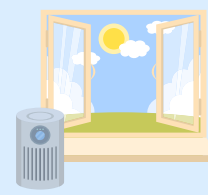
Higiene



Tratamiento



Quédese en su hogar y prevenga la propagación



Pasos para obtener un aire más puro

Estrategias adicionales para la prevención de enfermedades



Mascarillas



Testeos

Utilice estrategias adicionales en los siguientes casos:

- ✓ Cuando muchas personas de su comunidad estén enfermas o no estén vacunadas.
- ✓ Si estuvo expuesto recientemente, está enfermo o en recuperación.
- ✓ Cuando usted o las personas de su entorno corran riesgo de contraer enfermedades graves.

Guía sobre salud y vacunas

Las vacunas son la mejor **protección**.

Las vacunas son la forma más segura de crear inmunidad contra un virus y disminuir la oportunidad de contraer enfermedades graves.

Hable con su proveedor de atención médica acerca de las vacunas que necesita en esta temporada.

Vacuna contra la gripe estacional

- La vacuna contra la gripe se actualiza todos los años para protegerlo contra los tipos de gripe que se espera que sean los más comunes.
- Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años.
- Puede obtener más información en www.phila.gov/flu-shot.

Vacuna contra la COVID-19

- Todas las personas mayores de 6 meses son aptas para recibir la vacuna contra la COVID-19 actualizada.
- Es especialmente importante que una persona se vacune contra la COVID-19 si tiene alguno de los siguientes:
 - Es mayor de 65 años
 - Está embarazada, después del parto o está amamantando
 - Corre un alto riesgo de contraer COVID-19 grave o está en contacto estrecho con alguien en esa situación
 - Tiene entre 6 y 23 meses o nunca se vacunó contra la COVID-19
- Puede obtener más información en www.phila.gov/COVID.

Vacunación contra el VSR

- Todas las personas adultas mayores de 75 años y aquellas mayores de 50 años que corran mayor riesgo de contraer la enfermedad grave causada por el VSR deben recibir una sola dosis de la vacuna contra el VSR.
- Los bebés menores de 8 meses cuyo progenitor/a biológico/a no recibió la vacuna contra el VSR deben recibirla en su primera temporada de VSR.
- Las personas embarazadas deben vacunarse para prevenir que el bebé contraiga una enfermedad grave.
- Puede obtener más información en cdc.gov/rsv.

Dónde puede vacunarse

Si tiene seguro médico:

- Pida una cita con el médico o en la farmacia local.
- Busque un proveedor de atención primaria en phila.gov/primary-care.

Si no tiene seguro médico ni tiene un seguro con cobertura insuficiente:

- Contáctese con un centro de salud local.
- Visite bit.ly/CityHealthCenters, para obtener horarios y centros.

Estas clínicas proveen vacunas para todos. Se requiere un comprobante de residencia en Filadelfia. ¡Llame antes para asegurarse de que cuenten con las vacunas que necesita!

Campaña contra la gripe enfocada en la comunidad (CFC) del Departamento de Salud Pública de Filadelfia

La CFC ayuda a llevar la vacuna contra la gripe directamente a la comunidad.

- Los socios comunitarios pueden recibir vacunas contra la gripe y organizar clínicas especiales para personas adultas mayores de 19 años que no tengan seguro médico y que tengan residencia en Filadelfia.

Si usted es un socio comunitario y le interesa, comuníquese con Nichole.J.Taylor@phila.gov para obtener más información y el formulario de inscripción.

Visite bit.ly/CFCVaccineProgram para obtener más información.

Proteja su salud

Sarampión

El sarampión es muy contagioso y se propaga fácilmente a través del aire y los bebés, los niños pequeños, las personas embarazadas y aquellas con sistemas inmunitarios debilitados corren mayor riesgo de contraer la enfermedad grave y de internación.

Protéjase contra las enfermedades

Vacunarse contra el MMR (sarampión, paperas, rubéola) es la mejor manera de prevenir el sarampión.

Usted está protegido si se vacunó, tuvo sarampión o tiene inmunidad confirmada por un análisis de laboratorio.

¿Va a viajar pronto? Si no está vacunado y planea visitar una zona de Estados Unidos donde haya un brote de sarampión o viajar al exterior, vacúnese como mínimo 2 semanas antes del viaje.

- Los bebés de entre 6 y 11 meses deben recibir una primera dosis temprana de la vacuna contra el MMR. Todas las personas mayores de 12 meses deben recibir 2 dosis de la vacuna.

Conozca los síntomas

Los síntomas suelen presentarse entre 7 y 14 días después de la exposición y tienen los siguientes estadios:

- Los primeros signos del sarampión son fiebre alta, tos, goteo nasal y ojos enrojecidos y llorosos.
- Los síntomas posteriores (entre 2 y 5 días después de los primeros síntomas) incluyen los siguientes: fiebre alta, pequeñas manchas blancas en la boca y erupción cutánea que empieza en el rostro y se desplaza por el cuerpo hacia los pies.

Puede vacunarse en forma gratuita contra el MMR en los Centros de salud de la Ciudad de Filadelfia. Llame al 215-685-2933 para obtener una cita.

Hable con su médico para confirmar que usted o su hijo estén vacunados. Puede obtener más información en phila.gov/measles.

Buscador de atención primaria

Busque atención médica gratuita o a bajo costo, incluso si no tiene seguro.

- Visite phila.gov/primary-care



¡Escanee el código QR para encontrar un médico cerca suyo!

Centro de contacto del Departamento de Salud Pública de Filadelfia

¿Preguntas? Llame al **215-685-5488**.

- Presione 2 para hablar con una persona en español.
- Presione 3 para obtener interpretación en su idioma.
- Marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY.

Manténgase conectado

Visite nuestro sitio web.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Solicite una tabla de recursos o entrenamiento.

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo o tiene preguntas o problemas referidos a la traducción, contáctenos.



publichealthpreparedness@phila.gov



Deje un mensaje en el 215-683-0806.

Suscríbase a la Red de socios de respuesta de la comunidad (CRPN).



bit.ly/CRPNnewsletters

Obtenga información esencial sobre la salud pública para compartirla con familiares, amigos y vecinos.

