

DÉ INICIO A SU NUEVA

# temporada de bienestar

**GUÍA RÁPIDA  
SOBRE  
la vacunación  
para un  
envejecimiento  
saludable**

La gestión de la salud es un viaje que dura toda la vida y que implica dar prioridad a la forma física, la buena alimentación, el cultivo de las relaciones sociales y el cumplimiento de las revisiones médicas rutinarias. Estar al día con las vacunas recomendadas es vital para un envejecimiento saludable, especialmente durante las fiestas. **Eldercare Locator** ayuda a las personas mayores, los cuidadores y las familias a encontrar recursos locales y comunitarios que pueden facilitar la vacunación.

## Vacunas recomendadas para los adultos mayores

VACUNA	RECOMENDACIONES	QUÉ EVITA
Gripe estacional	Vacuna anual	Complicaciones graves de la gripe
COVID-19	Todos los mayores de 6 meses deben recibir una vacuna actualizada	Enfermedad grave causada por COVID-19
VRS	Los mayores de 60 años deben consultar su médico si la vacuna es adecuada para ellos	Enfermedad grave por VRS (virus respiratorio sincicial)
Neumococo	Se recomienda para mayores de 65 años; se debe consultar al médico sobre el calendario y la dosis	Infecciones graves como neumonía o infección del torrente sanguíneo
Herpes zóster	Los mayores de 50 años deben recibir 2 dosis con un intervalo de 2 a 6 meses	Herpes zóster y dolor nervioso a largo plazo

Llame, envíe un mensaje de texto o haga una videollamada al 1-800-677-1116 o chatee en [eldercare.acl.gov](https://eldercare.acl.gov)



# ¿Tiene preguntas sobre las vacunas? Eldercare Locator tiene respuestas.

“Quiero más información sobre las vacunas”.

“¿Cómo me vacuno?”.

“¿Qué vacunas necesito?”.

“¿Dónde puedo aplicarme las vacunas contra la COVID y la gripe?”.


“Necesito asistencia para poder vacunarme en mi domicilio”.


“Necesito transporte al vacunatorio local”.

Solo tiene que llamar, enviar un mensaje de texto o hacer una videollamada a Eldercare Locator al **1-800-677-1116**.

## Póngase en contacto con nosotros

Si necesita asistencia con las vacunas o cualquier otro asunto, póngase en contacto con Eldercare Locator:

 Llame, envíe un mensaje de texto o haga una videollamada a:  
1-800-677-1116

 Correo electrónico:  
[eldercarelocator@USAgings.org](mailto:eldercarelocator@USAgings.org)

 Chat:  
Visite [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)



Este proyecto está subvencionado en un 75 % por una ayuda financiera de \$1,490,910 (n.o 90EEIR0002) de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. El 25 % del proyecto, es decir, \$497,000, está financiado por fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista oficial, ni constituyen el aval de ACL/HHS ni el gobierno de los Estados Unidos.