

## VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

### Señor Director:

Cada año repetimos la misma discusión: ¿es realmente necesario vacunarse contra la influenza? La evidencia dice que sí, y no se trata de una recomendación antojadiza, sino de una medida que salva vidas.

Me preocupa tres mitos que aún siguen teniendo tanta fuerza: que la vacuna “provoca influenza”, que basta con vacunarse una sola vez en la vida y que las personas sanas no la necesitan. Ninguno de ellos resiste una revisión mínima de los datos.

Las vacunas inactivadas no pueden causar la enfermedad. La inmunidad se atenúa con el tiempo. Y todos podemos enfermar o contagiar a otros. Cuando estos mitos se imponen, quienes más sufren son los grupos vulnerables: adultos mayores, embarazadas, niños pequeños y personas con enfermedades crónicas. No vacunarse no es solo una decisión individual; es exponer a quienes no pueden defenderse solos.

Vacunarse antes del invierno es un acto de responsabilidad social. Es protegernos y, sobre todo, proteger a quienes dependen del cuidado colectivo. No esperemos a que llegue el peak viral para tomar una decisión que podemos adoptar hoy.

**Francisco Álvarez,**  
**Académico Química y**  
**Farmacia U. Andrés Bello**