

# Per què m'he de vacunar contra la grip?

## Personal de centres sanitaris

La vacunació és una acció senzilla però vital per prevenir complicacions i reduir la transmissió de la grip. Cada any, especialment durant els mesos d'hivern, la grip afecta un gran nombre de persones a Catalunya, i la vacunació salva moltes vides.

La vacunació contra la grip es recomana anualment per a tot el personal de centres, serveis i establiments sanitaris, ja que tenen un risc fins a 3,4 vegades més alt de patir la malaltia que una persona sana de la mateixa edat o condició (1). Vacunar-se és clau per prevenir la malaltia i les seves possibles complicacions, en ells mateixos i també per a reduir la probabilitat de transmetre el virus al seu entorn i als pacients que atenen, especialment els més vulnerables i amb més risc de complicacions, d'hospitalització o de mort.

La vacuna contra la grip també es recomana per a persones de 60 anys o més, infants d'entre 6 i 59 mesos, persones amb condicions de risc, embarassades, persones convivents/cuidadores i determinats col·lectius.

A més a més, durant la temporada epidèmica, el personal sanitari no vacunat té més probabilitat d'emmalaltir i, per tant, de no poder desenvolupar la seva tasca assistencial. Això té un impacte negatiu en la salut individual i col·lectiva, i incrementa la pressió sobre el sistema sanitari.

A banda de la vacunació, també és important tenir en compte la resta de mesures de prevenció: rentada de mans, ús de mascareta i aïllament quan calgui.

Vacunar-se és una acció i un missatge d'ètica, coherència i responsabilitat envers un mateix, els pacients i la societat.

# Per què cal vacunar-se?

1

**Perquè la grip és una malaltia molt freqüent i contagiosa.**

Té una elevada incidència i una taxa d'atac que pot variar entre el 2 % i el 12,3 % cada temporada, segons el tipus i subtipus de virus (2,3).

2

**Perquè les vacunes són segures, eficaces i tenen un risc molt baix de reaccions adverses.**

La vacuna redueix de manera significativa la malaltia i les seves complicacions. Les vacunes passen controls de seguretat molt estrictes i dècades d'experiència n'avalen l'ús (4–8).

3

**Per prevenir brots en centres sanitaris i reduir les baixes laborals i la sobrecàrrega assistencial.**

La vacunació redueix la incidència de brots nosocomials i els dies d'absència laboral. També ajuda a disminuir l'impacte d'aquestes malalties en el sistema sanitari en un moment d'activitat assistencial molt elevada (9–14).

4

**Perquè la vacuna s'adapta als virus circulants cada any.**

Cada temporada se'n revisa la composició per adaptar-se als virus circulants (15).

5

**Per reduir l'ús d'antibiòtics.**

La vacunació disminueix l'ús d'antibiòtics i les resistències bacterianes (16).

6

**Perquè la grip pot ser una malaltia greu.**

L'espectre clínic va des d'infeccions asimptomàtiques fins a complicacions greus, hospitalització o mort, i sobreinfeccions (14).

7

**Per reduir el risc d'infecció pròpia i protegir els pacients i les persones de l'entorn proper.**

Redueix la probabilitat de contagi i la transmissió del virus a les persones més vulnerables. Cada any durant l'hivern les malalties respiratòries i la temporada epidèmica de grip generen una gran càrrega de malaltia i mortalitat en la població (9–11,17,18).

Cada vacuna administrada compta.

8

**Per evitar la coinfecció i la confusió del diagnòstic.**

Disminueix les complicacions de les coinfeccions i redueix la càrrega assistencial en temporades en què circulen altres virus (11,13,19).

9

**Perquè és un missatge d'ètica, coherència i responsabilitat envers un mateix, els pacients i la societat.**

El personal sanitari vacunat transmet confiança i augmenta l'acceptació social de la vacuna. El consell dels professionals sanitaris de referència és clau per a l'acceptació de la vacunació i per millorar les cobertures de vacunació (9,10,20).



# Principals motius de rebuig a la vacunació i falsos mites

---

## 1 Evitar els medicaments (21).

Malgrat que les vacunes són medicaments, en poden reduir el consum d'altres, especialment els antibiòtics, i són una mesura rellevant per ajudar a reduir la resistència als antimicrobians (22,23).

## 2 La vacuna no és efectiva (21).

La vacuna contra la grip redueix les complicacions, els ingressos hospitalaris i la mortalitat (24,25).

## 3 Tenir bona salut/ Confiar en les pròpies defenses/ No considerar-se un grup de risc (21,26).

El personal de centres sanitaris té una probabilitat més gran d'infectar-se per estar en contacte amb pacients o material potencialment infecciós. La vacuna protegeix de les formes d'infecció més greus i ajuda a reduir la transmissió de la infecció als pacients i a l'entorn proper (27,28).

## 4 Por als efectes adversos (21,26).

Hi ha dècades d'experiència amb les vacunes de la grip i s'han aplicat centenars de milions de dosis. Els efectes adversos solen ser lleus i de curta durada. Els més freqüents són: inflamació i/o dolor al lloc d'injecció, febre, malestar general o dolor muscular (5,29).

## 5 La vacuna pot causar la grip (21).

Les vacunes que es fan servir actualment a Catalunya per a les persones adultes són inactivades i no contenen virus vius. Per tant, són capaces d'activar el sistema immunitari sense causar la malaltia ni infectar les cèl·lules (30,31).

## Referències bibliogràfiques

1. Fan J, Xu S, Liu Y, Ma X, Cao J, Fan C, et al. Influenza vaccination rates among healthcare workers: a systematic review and meta-analysis investigating influencing factors. *Front Public Health* [Internet]. 2023 Nov [consultat 21 d'agost de 2025]; 11:1295464. Disponible a: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1295464>.
2. Instituto de Salud Carlos III. Informe anual SIVIRA 2023-24 [Internet]. Madrid: Instituto de Salud Carlos III; 2024 [consultat 21 d'agost de 2025]. Disponible a: [https://cne.isciii.es/documents/d/cne/informe\\_anual\\_sivira\\_2023-24\\_20250211](https://cne.isciii.es/documents/d/cne/informe_anual_sivira_2023-24_20250211).
3. Park JE, Ryu Y. Transmissibility and severity of influenza virus by subtype. *Infect Genet Evol* [Internet]. 2018 Nov [consultat 21 d'agost de 2025]; 65:288-92. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.meegid.2018.08.007>.
4. UNICEF. Vaccines for children: Your questions answered [Internet]. UNICEF [consultat 12 d'agost de 2025]. Disponible a: <https://www.unicef.org/parenting/health/parents-frequently-asked-questions-vaccines>
5. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza (flu) vaccine safety [Internet]. Atlanta (GA): CDC; 2024 [consultat 12 d'agost de 2025]. Disponible a: <https://www.cdc.gov/vaccine-safety/vaccines/flu.html>
6. Rondy M, El Omeiri N, Thompson MG, Levêque A, Moren A, Sullivan SG. Effectiveness of influenza vaccines in preventing severe influenza illness among adults: A systematic review and meta-analysis of test-negative design case-control studies. *J Infect* [Internet]. 2018 Nov [consultat 21 d'agost de 2025]; 75(5):381-94. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2017.09.010>.
7. Boddington NL, Pearson I, Whitaker H, Mangtani P, Pebody RG. Effectiveness of Influenza Vaccination in Preventing Hospitalization Due to Influenza in Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clin Infect Dis* [Internet]. 2021 Nov [consultat 21 d'agost de 2025]; 73(9):1722-32. Disponible a: <https://doi.org/10.1093/cid/ciab270>.
8. Tenforde MW, Talbot HK, Trabue CH, Gaglani M, McNeal TM, Monto AS, et al. Influenza Vaccine Effectiveness Against Hospitalization in the United States, 2019-2020. *J Infect Dis* [Internet]. 2021 Sep [consultat 21 d'agost de 2025]; 224(5):813-20. Disponible a: <https://doi.org/10.1093/infdis/jiaa800>.
9. Diomidous M, Isaakidou M. Factors Influencing the Implementation of Flu Vaccination in Healthcare Professionals: Pros and Cons. *Mater Sociomed* [Internet]. 2020 Dec [consultat 19 d'agost de 2025]; 32(4):307-14. Disponible a: <https://doi.org/10.5455/msm.2020.32.307-314>.
10. Colaprico C, Ricci E, Bongiovanni A, Imeshtari V, Barletta VI, Manai MV, et al. Flu Vaccination among Healthcare Professionals in Times of COVID-19: Knowledge, Attitudes, and Behavior. *Vaccines* (Basel). 2022 Aug [consultat 19 d'agost de 2025]; 10(8):1341. Disponible a: <https://doi.org/10.3390/vaccines10081341>.
11. Nypaver C, Dehlinger C, Carter C. Influenza and Influenza Vaccine: A Review. *J Midwifery Womens Health* [Internet]. 2021 [consultat 19 d'agost de 2025]; 66(1):45-53. Disponible a: <https://doi.org/10.1111/jmwh.13203>.
12. Imai C, Toizumi M, Hall L, Lambert S, Halton K, Merollini K. A systematic review and meta-analysis of the direct epidemiological and economic effects of seasonal influenza vaccination

- on healthcare workers. PLOS ONE [Internet]. 2018 Jun [consultat 19 d'agost de 2025]; 13(6):e0198685. Disponible a: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198685>.
13. Muñoz-Mirallès R, Bonet-Esteve A, Rufas-Cebollero A, Fuster-Casanovas A, Pelegrin-Cruz X, Vidal-Alaball J. Influenza vaccination in coronavirus times: Primary Care professionals' intention to get vaccinated in Central Catalonia (VAGCOVID). A cross sectional study. Hum Vaccin Immunother. 2022 Nov [consultat 19 d'agost de 2025]; 18(5):2067442. disponible a: <https://doi.org/10.1080/21645515.2022.2067442>.
  14. Uyeki TM, Hui DS, Zambon M, Wentworth DE, Monto AS. Influenza. The Lancet [Internet]. 2022 Aug [consultat 21 d'agost de 2025]; 400(10353):693-706. Disponible a: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00982-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00982-5).
  15. World Health Organization. Recommendations announced for influenza vaccine composition for the 2024-2025 northern hemisphere influenza season [Internet]. geneva: WHO; 2024 Feb [consultat 14 d'agost de 2024]. Disponible a: <https://www.who.int/news/item/23-02-2024-recommendations-announced-for-influenza-vaccine-composition-for-the-2024-2025-northern-hemisphere-influenza-season>
  16. Klein EY, Schueller E, Tseng KK, Morgan DJ, Laxminarayan R, Nandi A. The impact of influenza vaccination on antibiotic use in the United States, 2010-2017. Open Forum Infect Dis [Internet]. 2020 Jul [consultat 21 d'agost de 2025]; 7(7):ofaa223. Disponible a: <https://doi.org/10.1093/ofid/ofaa223>.
  17. Ahmed F, Lindley MC, Allred N, Weinbaum CM, Grohskopf L. Effect of influenza vaccination of healthcare personnel on morbidity and mortality among patients: systematic review and grading of evidence. Clin Infect Dis [Internet]. 2014 Jan [consultat 19 d'agost de 2025]; 58(1):50-7. Disponible a: <https://doi.org/10.1093/cid/cit580>.
  18. Thompson MG, Pierse N, Sue Huang Q, Prasad N, Duque J, Claire Newbern E, et al. Influenza vaccine effectiveness in preventing influenza-associated intensive care admissions and attenuating severe disease among adults in New Zealand, 2012-2015. Vaccine [Internet]. 2018 Sep [consultat 21 d'agost de 2025]; 36(39):5916-25. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2018.07.028>.
  19. Gualano MR, Corradi A, Voglino G, Catozzi D, Olivero E, Corezzi M, et al. Healthcare Workers' (HCWs) attitudes towards mandatory influenza vaccination: A systematic review and meta-analysis. Vaccine [Internet]. 2021 Feb [consultat 19 d'agost de 2025]; 39(6):901-14. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2020.12.061>.
  20. Muñoz-Mirallès R, Bonet-Esteve A, Rufas-Cebollero A, Fuster-Casanovas A, Pelegrin-Cruz X, Vidal-Alaball J, et al. Effectiveness of a brief intervention for acceptance of influenza vaccine in reluctant primary care patients [Internet]. Gac Sanit. 2022 [consultat 19 d'agost de 2025]; 36(5):446-51. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.01.002>.
  21. Galicia-García MD, González-Torga A, García-González C, Fuster-Pérez M, Garrigós-Gordo I, López-Fresneña N, et al. Vacunación de gripe en trabajadores sanitarios. Por qué se vacunan y por qué no se vacunan. Enferm Infecc Microbiol Clin [Internet]. 2006 Aug [consultat 19 d'agost de 2025]; 24(7):413-7. Disponible a: <https://doi.org/10.1157/13091777>.
  22. Klugman KP, Black S. Impact of existing vaccines in reducing antibiotic resistance: Primary and secondary effects. Proc Natl Acad Sci U S A [Internet]. 2018 Dec [consultat 19 d'agost de 2025]; 115(51):12896-901. Disponible a: <https://doi.org/10.1073/pnas.1721095115>.



23. World Health Organization. Better use of vaccines could reduce antibiotic use by 2.5 billion doses annually, says WHO [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [consultat 12 d'agost de 2025]. Disponible a: <https://www.who.int/es/news/item/10-10-2024-better-use-of-vaccines-could-reduce-antibiotic-use-by-2.5-billion-doses-annually--says-who>
24. Platas-Abenza G, Guerrero-Soler M, Silva-Afonso R de F, Gallardo-Rodriguez P, Gil-Sánchez F, Escribano-Cañadas I, et al. Efectividad de la vacuna antigripal para prevenir casos graves de gripe. Temporada 2022/2023. Enferm Infecc Microbiol Clin [Internet]. 2024 Mar [consultat 19 d'agost de 2025]; 42(3):140-5. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.eimc.2023.12.001>.
25. Ruzafa Martinez C, Valero S, García Villalba E, Tomás C, Muñoz Á, Alcaraz A, et al. Vaccine effectiveness in patients admitted for influenza during the 2023-2024 season. Med Clin (Barc) [Internet]. 2024 Dec [consultat 19 d'agost de 2025]; 163(12):589-94. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.medcle.2024.11.002>.
26. Ministerio de Sanidad. Encuesta cuantitativa: causas de reticencia a la vacunación de gripe en profesionales sanitarios [Internet]. [consultat 12 d'agost de 2025]. Disponible a: [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/programasDeVacunacion/gripe/docs/EncuestaCuantitativa\\_CausasReticenciaGripeProfesionales.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/programasDeVacunacion/gripe/docs/EncuestaCuantitativa_CausasReticenciaGripeProfesionales.pdf)
27. Kuster SP, Shah PS, Coleman BL, Lam PP, Tong A, Wormsbecker A, et al. Incidence of influenza in healthy adults and healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. PLoS One [Internet]. 2011 [consultat 12 d'agost de 2025]; 6(10):e26239. Disponible a: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0026239>.
28. Bénet T, Régis C, Voirin N, Robert O, Lina B, Cronenberger S, et al. Influenza vaccination of healthcare workers in acute-care hospitals: a case-control study of its effect on hospital-acquired influenza among patients. BMC Infect Dis [Internet]. 2012 Feb [consultat 12 d'agost de 2025]; 12:30. Disponible a: <https://doi.org/10.1186/1471-2334-12-30>.
29. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Centro de información de medicamentos CIMA [Internet]. Madrid: AEMPS [consultat 12 d'agost de 2025]. Disponible a: <https://cima.aemps.es/cima/publico/home.html>
30. Ministerio de Sanidad. Recomendaciones de vacunación frente a la gripe. Temporada 2025-2026 [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2025 [consultat 12 d'agost de 2025]. Disponible a: [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/gripe\\_covid19/docs/recomendacionesVacunacionGripe\\_2025\\_2026.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/gripe_covid19/docs/recomendacionesVacunacionGripe_2025_2026.pdf)
31. Centers for Disease Control and Prevention. Key facts about seasonal flu vaccine [Internet]. Atlanta (GA): CDC; 2025 [consultat 12 d'agost de 2025]. Disponible a: <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/keyfacts.html>