



VACUNA CONTRA EL COVID-19: Después de recibir una vacuna Johnson y Johnson

Efectos secundarios comunes

- Puede tener efectos secundarios en los primeros 2 días después de recibir la vacuna. Efectos secundarios comunes incluyen brazo dolorido o rojo, fiebre, escalofríos, dolores musculares, dolor de cabeza y cansancio.
- Pueden afectar su capacidad para hacer las actividades diarias, pero deberían desaparecer en uno o dos días.
- Los efectos secundarios son normales y muestran que su cuerpo está aprendiendo a desarrollar inmunidad. No todas las personas las conseguirá.



Consejos para ayudar con los efectos secundarios

- Aplique un paño limpio, fresco y húmedo en su brazo para reducir el dolor. También puede ayudar a ejercitar el brazo. Si tiene fiebre, beba muchos líquidos y vístase con ropa ligera.
- Los medicamentos sin receta como el acetaminofeno (Tylenol®) o el ibuprofeno (Motrin® o Advil®) pueden ayudar con dolor, fiebre, dolor de cabeza o malestar.

Cuando llamar a su doctor

Comuníquese con su doctor si tiene:

- Efectos secundarios que duran más de 2 días
- Tos, dificultad para respirar, moqueo, dolor de garganta o nueva pérdida del gusto u olfato (ya que estos no son efectos secundarios de la vacuna)
- Síntomas que empeoran o le preocupan
- Síntomas que comienzan más de 2 días después de recibir la vacuna

Efectos secundarios graves y raros Reacciones alérgicas

Al igual que con cualquier medicamento, es raro pero posible tener una reacción grave, como tener dificultad para respirar. Es muy poco probable que esto suceda. Si sucede, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Coágulos de sangre raros y plaquetas bajas

Se ha reportado coágulos de sangre en el cerebro, el abdomen y las piernas junto con niveles bajos de plaquetas en algunas personas que recibieron la vacuna contra el COVID-19 J&J. En estas personas, los síntomas generalmente comienzan en las primeras una o dos semanas después de la vacunación. El riesgo de que esto suceda es muy bajo. Busque ayuda médica de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Hinchazón en la pierna
- Dolor abdominal que no desaparece
- Dolores de cabeza fuertes o constantes
- Visión borrosa
- Moretones que salen fácilmente o pequeñas manchas de sangre debajo de la piel donde recibió la vacuna

Síndrome de Guillain-Barré

Se ha reportado el síndrome de Guillain Barré en algunas personas que recibieron la vacuna J&J. Es un trastorno del sistema nervioso con daño a las células nerviosas que causa debilidad muscular y, a veces, parálisis. En la mayoría de las personas, los síntomas comenzaron 2 semanas después de recibir la vacuna. La posibilidad de que esto suceda es muy baja. Busque ayuda médica de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Brazos/piernas débiles o con hormigueo
- Dificultad para caminar
- Dificultad para mover la cara, hablar, masticar
- Visión doble o no puede mover los ojos
- Problemas con el control de la vejiga/ función intestinal

La vacuna no lo protege de inmediato

Está completamente vacunado **2 semanas** después de recibir la vacuna.



Regístrese en V-Safe, el verificador de salud de los CDC

Si tiene un teléfono inteligente, regístrese en vsafe.cdc.gov/es/ para informar a los CDC sobre cualquier efecto secundario.



¿Quiere aprender más?

Para obtener más información, visite la página web "[Después de Recibir una Vacuna](https://vsafe.cdc.gov/es/)", escanee el código QR, o visite:



[VacunateLosAngeles.com](https://www.vacunatelosangeles.com)

Continúe protegiéndose contra el COVID-19

- Use una mascarilla que se ajuste bien.
- Lávese (o desinfecte) sus manos con frecuencia.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Evite lugares llenos de gentes y espacios con poca circulación de aire.
- Mantenga su distancia.



Una vez que esté completamente vacunado

Si está expuesto a alguien con el COVID-19 y está completamente vacunado y no tiene ningún síntoma: no necesita ponerse en cuarentena. Debe hacerse la prueba y monitorear su salud durante 14 días.

Si tiene síntomas de COVID-19: quédese en casa y lejos de los demás. Hable con su médico y hágase una prueba.

Si tiene un sistema inmunológico débil: Si tiene un problema de salud o está tomando medicamentos que debilitan moderadamente o gravemente su sistema inmunológico, es posible que la vacunación no sea tan eficaz. Pregúntele a su médico qué precauciones debe tomar.

Para obtener más detalles, visite la página web Cuándo Ha Sido Completamente Vacunado en el sitio web del DPH del condado de LA.

Controlando del estrés y la salud emocional

A medida que el mundo continúa luchando contra el COVID-19, es posible que se sienta más preocupado y temeroso por su salud, incluida su salud mental.



A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a controlar el estrés y mejorar su salud emocional:

- Manténgase virtualmente conectado con la familia y los amigos para evitar el aislamiento social.
- Descanse mucho y coma muchas frutas y verduras. Un cuerpo sano ayuda a mantener una mente sana.
- Medite y haga ejercicio con regularidad.
- Mantenga la higiene personal y mantenga su espacio vital limpio y organizado.
- Agregue estructura a su día - cree una rutina.
- Encuentre formas seguras de disfrutar sus actividades favoritas.
- Limite el tiempo que pasa en las noticias y las redes sociales.



HeadSpace tiene una colección de recursos de meditación y atención plena en inglés y español. También tiene ejercicios de movimiento y sueño para ayudar a controlar el estrés, el miedo y la ansiedad relacionados con el COVID-19.

¡Guarde su tarjeta de vacuna!

Es su registro oficial de vacunación. Tome una foto o haga una copia.

Puede obtener un registro digital de vacunas en myvaccinerecord.cdph.ca.gov

Recursos de salud mental

Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades para sobrellevar el estrés adicional del COVID-19, hay ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de la Línea de ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles. Llame al 1-800-854-7771 o envíe un mensaje de texto con "LA" al 741741. Puede encontrar más recursos y herramientas (incluyendo el acceso a Headspace) en:

<http://dmh.lacounty.gov/resources>

