



# 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

Ha habido reportes de coágulos de sangre raros que afectan el cerebro, el abdomen y las piernas, junto con niveles bajos de plaquetas en algunas personas que recibieron la vacuna J&J. En estas personas, los síntomas comenzaron más o menos una o dos semanas después de recibir la vacuna. El riesgo de que esto suceda es muy bajo. Busque atención 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

## 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 [v-safe.cdc.gov/es/](https://v-safe.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://www.cdph.ca/es/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz.aspx)", escanee el código QR, o visite:



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

## Continúe protegiéndose contra el COVID-19

- Use una mascarilla que le quede bien cuando sea necesario.
- Lávese (o desinfecte) sus manos con frecuencia.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.



## Algunas cosas que puede hacer después de estar completamente vacunado

Usted puede:

- Salir al aire libre sin mascarilla (a menos que esté en un lugar lleno de gente).
- Visitar lugares interiores con otras personas que estén completamente vacunadas sin usar una mascarilla o distanciarse físicamente.
- Visitar lugares interiores con personas que no están vacunadas de otro hogar sin usar mascarilla o distanciarse físicamente, a menos que cualquiera de esas personas o los miembros de su hogar tengan un [alto riesgo de enfermedad grave por COVID-19](#).
- Viajar, pero debe seguir las precauciones descritas en el [aviso de viaje del condado de Los Ángeles](#) (solo disponible en inglés).

Si tiene un problema de salud o está tomando medicamentos que debilitan 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 Este 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. Recibirá un mensaje de texto de Healthvana o un correo electrónico de [vaccine@Healthvana.com](mailto:vaccine@Healthvana.com) con información sobre cómo acceder a su registro digital de vacunación.

## 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>

