

¿ESTÁ PREPARADO?



**Get
Ready**

www.aphagetready.org

Cómo mantenerse sano y prevenir enfermedades: Vacunas para adultos

Hay muchas cosas que dejamos de hacer a medida que nos hacemos adultos, pero vacunarse no es una de ellas. Mientras crecemos y envejecemos, la vacunación sigue siendo una de las mejores medidas que podemos tomar para estar sanos y fuertes.

¿Por qué vacunarse?

Si bien es cierto que los Estados Unidos han reducido con éxito la amenaza de muchas enfermedades infecciosas, aún es posible que se presenten brotes e infecciones. La vacunación no solo sirve para brindarle protección a usted, sino que ofrecerá protección a sus seres queridos, especialmente a los niños muy pequeños y a los ancianos. Además, es importante dar el ejemplo. Colocarse las vacunas necesarias es una conducta saludable que es bueno transmitir de generación en generación.

En los Estados Unidos, la mayoría de los niños reciben sus vacunas, pero no sucede lo mismo con los adultos. Millones de estadounidenses adultos omiten las vacunas recomendadas, lo que genera decenas de miles de enfermedades y muertes que pueden evitarse. De hecho, aproximadamente 50,000 estadounidenses adultos mueren diariamente cada año a causa de enfermedades que pueden evitarse con la vacunación correcta, como la gripe, la hepatitis B y la enfermedad neumocócica, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Hable con su proveedor de atención médica para averiguar qué vacunas debe recibir y en qué momento.



Photo courtesy iStockphoto—Alexander Rath

Vacunas para adultos

Como adulto, el tipo de vacunas que debe recibir puede depender de la edad, el estilo de vida, la profesión, las enfermedades subyacentes y los lugares adonde viaje. Es posible que también necesite una dosis de refuerzo, que es una vacuna adicional necesaria para mantener la inmunidad a una determinada enfermedad. Por ejemplo, los adultos deben recibir una dosis de refuerzo contra el tétanos cada 10 años.

Algunas vacunas son necesarias no solo para protegernos a nosotros mismos sino también para proteger a los que están a nuestro alrededor. Por ejemplo, se recomienda que los adultos reciban la vacuna contra la tos ferina, comúnmente conocida como tos convulsa. Si bien la tos ferina en adultos puede parecerse mucho a un resfriado fuerte, puede ser muy peligrosa si se la transmite a un bebé que no está completamente inmunizado contra la enfermedad.

Las siguientes son algunas otras vacunas para adultos que debe conocer:

- **Vacuna contra la gripe:** Los adultos deben recibir una vacuna contra la gripe todos los años para protegerse y proteger a las personas cercanas contra la gripe, que puede ser especialmente riesgosa para los adultos mayores de 65 años de edad, las mujeres embarazadas y las personas que ya viven con afecciones graves.
- **Vacuna contra el herpes zóster:** La vacuna contra el herpes zóster se recomienda para las personas a partir de los 60 años de edad. El herpes zóster, que puede ser muy doloroso, es un brote de sarpullido o ampollas en la piel y lo causa el mismo virus de la varicela.
- **Vacuna DPTa:** La vacuna DPTa protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Si comparte tiempo con bebés, es especialmente importante recibir esta vacuna.
- **Vacuna contra la enfermedad neumocócica:** La enfermedad neumocócica puede causar tres afecciones importantes: neumonía, septicemia y meningitis, y es una de las causas principales de enfermedades graves en niños y adultos en todo el mundo. Es una vacuna importante para los adultos mayores en riesgo.
- **Vacuna contra el VPH:** La vacuna contra el VPH protege contra cepas del virus del papiloma humano que pueden causar cáncer cervical y anal.



Photo courtesy iStockphoto—Amy Walters

Existe asistencia a su disposición

Para adultos sin seguro de salud, por lo general hay programas que pueden ayudarlos a recibir las vacunas correspondientes. Llame a su departamento de salud o farmacia local y pida asesoramiento sobre programas de asistencia para vacunación o sobre clínicas donde sea posible recibir vacunación de forma gratuita.



Photo courtesy iStockphoto—Catherine Lane



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org