

# ¿ESTÁ PREPARADO?



## Cómo mantenerse sano y prevenir enfermedades: La importancia de las vacunas

En la batalla para prevenir enfermedades, hay pocas cosas tan importantes y efectivas como las vacunas. Las vacunas han reducido ampliamente y, en algunos casos, hasta han eliminado amenazas de enfermedades infecciosas que provocaron gran sufrimiento y afecciones en el pasado. Pero mantener los avances alcanzados hasta el momento depende de nosotros: Informarse sobre las vacunas y recibir la vacunación correspondiente no solo protegerá su salud y la de sus seres queridos sino también la salud de toda la comunidad.

### ¿Qué es una vacuna?

Las vacunas contienen un microorganismo muerto o debilitado que hace que el cuerpo refuerce su inmunidad a una determinada enfermedad. En otras palabras, las vacunas engañan al cuerpo y le hacen creer que está siendo invadido por un agente que causa la enfermedad para que aumente sus defensas. Como consecuencia, el sistema inmunitario recordará el agente que causa la enfermedad y rápidamente lo atacará y neutralizará si este reaparece.

Existen muchos tipos de vacunas. Algunas vacunas contienen una versión viva o debilitada del agente que causa la enfermedad, mientras que otras contienen una versión muerta o "sin toxinas" de dicho agente. Las vacunas pueden administrarse mediante inyecciones, por vía oral o con un atomizador nasal. Muchas vacunas se administran en dosis múltiples con el paso del tiempo. En algunos casos, se necesita una dosis de refuerzo muchos años después de la primera vacunación para mantener la inmunidad del cuerpo a una determinada enfermedad.



*Photo courtesy iStockphoto—Steve Cole*

## ¿Por qué es importante la vacunación?

Gracias a las vacunas, se han eliminado o reducido ampliamente muchas amenazas de enfermedades en los Estados Unidos. Pero si bien la amenaza de infección ha disminuido, las enfermedades permanecen. Esto es especialmente importante si se tiene en cuenta lo fácil que resulta viajar en la actualidad y el hecho de que muchos otros países tienen tasas bajas de vacunación. Si no somos cuidadosos, las enfermedades que pueden evitarse con la vacunación pueden reaparecer. Por ejemplo, en el año 2000, las autoridades de la salud declararon que el sarampión había sido eliminado en los Estados Unidos. Sin embargo, las personas que provienen de otras áreas del mundo pueden aún hacer que el sarampión ingrese al país y se disemine entre las personas que no han sido vacunadas.



Photo courtesy Getty Images—ColorBlind Images

## ¿Son seguras las vacunas?

La respuesta sencilla es que sí lo son. Las vacunas se elaboran usando los estándares de seguridad más altos, y se necesitan años de estudios antes de que una vacuna pueda usarse. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “los Estados Unidos actualmente cuentan con el suministro de vacunas más efectivo y seguro de la historia”. Cuando una vacuna se pone a disposición de la comunidad, se la controla continuamente para detectar posibles efectos negativos para la salud.

Al igual que con la mayoría de los procedimientos y tratamientos médicos, las vacunas pueden tener efectos secundarios. En la mayoría de los casos, no existen efectos secundarios o solo hay reacciones leves como fiebre o dolor en el lugar de la inyección. Las reacciones graves a las vacunas son muy poco frecuentes. Si considera que está teniendo una reacción a una vacuna, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente.

## ¿Quiénes deben recibir vacunas?

Las vacunas son importantes para todas las personas, independientemente de la edad. Si bien las vacunas son a menudo asociadas con los niños y exigidas por muchos distritos escolares, son también importantes para la salud de adolescentes, adultos y ancianos. Su médico o proveedor de atención médica puede proporcionarle una lista e informarle cuáles son las vacunas apropiadas para usted.

Si debe viajar al extranjero, se recomienda consultar a un médico aproximadamente cuatro a seis semanas antes de partir para analizar qué vacunas y dosis de refuerzo son necesarias.

Si no tiene un proveedor de atención médica, comuníquese con el departamento de salud local para averiguar sobre programas que proporcionan vacunas para niños de forma gratuita. Muchos departamentos de salud y empresas farmacéuticas ofrecen asistencia con la vacunación para adultos también.



Photo courtesy iStockphoto—Gene Chutka

