

## Su salud: Vacunas - [Your Health: Vaccinations]



### ¿Por qué son importantes las vacunas?

Las vacunas le ayudan a protegerse de enfermedades enseñándole al cuerpo a reconocer una enfermedad. Cuando le aplican una vacuna, esta alerta a las defensas o sistema inmunitario del cuerpo. Posteriormente, si usted se expone a la enfermedad, el cuerpo está listo para combatirla.

- Las vacunas no siempre previenen una enfermedad. Pero si contrae algo contra lo que ya fue vacunado, quizá no se enferme tanto.
- Algunas vacunas se aplican solamente una vez. Otras se aplican en unas cuantas dosis con el paso del tiempo.

Mantenga sus vacunas al día. Esto es aún más importante si:

- Tiene un problema de salud como diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad renal o el VIH.
- Ya no tiene bazo.

- Podría estar expuesto a una enfermedad en su trabajo o al viajar.
- Trabaja o vive con personas que pueden ponerse muy enfermas si se contagian de alguna enfermedad.
- Tiene contacto estrecho con un bebé o un niño pequeño.
- Trabaja con alimentos.

### Vacunas para adultos

La siguiente tabla le puede dar una idea de las vacunas que pueden ayudarle a mantenerse sano. Tiene recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés).

Las vacunas que usted necesita dependen de su edad, su estilo de vida, su trabajo, su salud general, si está embarazada y sus planes para viajar. También depende de con quién tiene contacto cercano y qué vacunas tuvo como niño. Estas pueden incluir vacunas para la hepatitis o la enfermedad meningocócica. Hable con su médico acerca de qué vacunas necesita y cuándo debe aplicárselas.

#### Registre sus vacunas

- Gripe
- Tétanos, difteria y tos ferina (Td y Tdap)
- Herpes zóster (culebrilla)
- Antineumocócica
- Sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- Otra

Vacunación	19 a 49 años	50 a 64 años	65 años o más
<b>Influenza (gripe)</b>	1 dosis cada año		
<b>Antineumocócica</b>	1 o 2 dosis si tiene ciertos factores de riesgo		1 dosis
<b>Tétanos, difteria*</b>	1 refuerzo cada 10 años		
<b>Sarampión, paperas, rubéola</b>	1 o 2 dosis si nunca ha tenido la infección o no lo han vacunado	1 dosis si tiene ciertos factores de riesgo	
<b>Varicela</b>	2 dosis si nunca ha tenido la infección o no lo han vacunado	2 dosis si tiene ciertos factores de riesgo	
<b>Herpes zóster (culebrilla)</b>	No administrada a adultos menores de 50 años	1 dosis para adultos de 60 años o más; 1 dosis opcional para adultos de 50 a 59 años	
<b>VPH (virus del papiloma humano)</b>	3 dosis entre los 11 y 26 años de edad si nunca se ha vacunado	No administrada a adultos mayores de 26 años	

\*Una vacuna llamada Tdap protege contra la tos ferina (pertusis), junto con el tétanos y la difteria. Los CDC recomiendan que todos los

adultos se apliquen la vacuna Tdap en lugar de uno de los refuerzos combinados del tétanos y la difteria (Td).