

Vacunas para adultos: protéjase usted y proteja a su familia



Protéjase usted, a sus seres queridos y a otros al tomar estas medidas:

- Aprenda todo lo que pueda sobre las vacunas.
- Pregúntele a su médico qué vacunas son apropiadas para usted. Esto puede variar según su edad, su salud y otros factores.
- Póngase las vacunas que necesita. Asegúrese de estar al día.
- Guarde una lista de las vacunas que le aplican.



Las vacunas ayudan a que los bebés, los niños y los adolescentes se mantengan sanos. Pero las vacunas no son únicamente para los niños y jóvenes. Los adultos también las necesitan. Usted puede necesitar una vacuna porque nunca se la pusieron. Y aunque se la hayan puesto de niño, podría ya no estar activa.

Las vacunas salvan vidas. Protegen contra las enfermedades. Cada año mueren más de 30,000 personas en los EE.UU. por no recibir las vacunas que necesitaban.

Las vacunas son seguras. Es mucho más probable enfermarse seriamente de una enfermedad contra la que una vacuna puede protegerlo, que de la vacuna misma.

Las vacunas protegen a las personas que lo rodean. Algunas personas no pueden vacunarse porque son demasiado jóvenes. Otras no pueden vacunarse porque tienen algún problema médico. Cuando usted se vacuna, también ayuda a protegerlos.

Las vacunas salvan vidas. Protegen contra las enfermedades. Cada año mueren más de 30,000 personas en los EE.UU. por no recibir las vacunas que necesitaban.

Vacuna contra la gripe

La gripe puede hacer que usted enferme severamente. Incluso puede ser mortal, especialmente la gente mayor, los niños y las personas con ciertos problemas médicos.

Usted debe vacunarse contra la gripe cada otoño. Quizá pueda incluso conseguir la vacuna como aerosol nasal.

Si tiene **65 años** de edad o más, podría necesitar una dosis mayor de la vacuna contra la gripe. Esto lo protege mejor, pero también podría causarle más efectos secundarios.

No se ponga la vacuna contra la gripe si ha presentado una reacción alérgica severa a la vacuna en el pasado, alergia a los huevos que haya puesto en peligro su vida, o si ha tenido el Síndrome de Guillain-Barré.

Vacuna contra el tétano, la difteria y la pertusis

El tétano, la difteria y la tos ferina (pertusis) pueden hacer que usted enferme gravemente. Incluso pueden ser mortales, especialmente para los bebés. Los casos de tos ferina se han incrementado en los últimos años.

Hay dos tipos de vacuna contra estas enfermedades:

- Td
- Tdap

Usted necesita:

- Un refuerzo de TD cada **diez** años
- Al menos **una** dosis de Tdap

Usted también necesita una dosis de Tdap si:

- Trabaja en atención médica y toca a sus pacientes.
- Está cerca de bebés menores de **un año**.
- Tiene más de 20 semanas de embarazo. Debe recibir una dosis de Tdap cada vez que esté embarazada, o después de que nazca el bebé, si no la recibió antes.
- Tiene menos de **65** años de edad y nunca ha recibido una dosis de Tdap.



Vacuna contra la meningitis

La meningitis afecta el espacio alrededor del cerebro y la médula espinal. Puede hacer que usted enferme gravemente e incluso que muera.

Usted necesita una dosis de vacuna contra la meningitis si:

- Va a ir a África
- Va a ir a Arabia Saudita durante el Hajj
- Tiene ciertos padecimientos que debilitan el sistema inmunológico
- Vive en un dormitorio de la universidad

Usted necesita una segunda dosis de la vacuna si:

- Le han extirpado el bazo
- Tiene la infección por VIH

Vacuna contra la neumonía

La neumonía afecta los pulmones. Puede hacer que usted enferme gravemente e incluso puede causarle la muerte.

Usted necesita la vacuna de la neumonía si:

- Tiene más de **65** años de edad
- Le han extirpado el bazo
- No le han extirpado el bazo, pero éste no funciona normalmente
- Fuma

También necesita la vacuna si usted tiene:

- Un sistema inmunológico débil
- Alcoholismo
- Problemas respiratorios
- Diabetes
- Implantes en los oídos
- Líquido que sale del cerebro o la espina dorsal
- Enfermedades del corazón
- La infección por VIH
- Enfermedades de los riñones
- Enfermedades del hígado

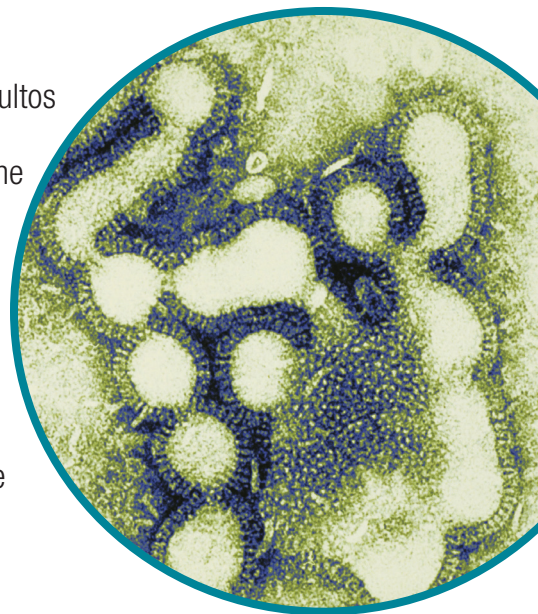
Usted necesita una segunda dosis si no le han puesto la vacuna en más de **cinco años y si:**

- Tiene entre **19** y **64** años de edad
- Le han extirpado el bazo
- No le han extirpado el bazo, pero éste no funciona normalmente
- Tiene un sistema inmunológico débil
- Tiene problemas renales (del riñón) de larga duración

Hay dos tipos de vacuna contra la neumonía:

- PCV13
- PPSV23

La mayoría de los adultos necesitan la vacuna PPSV23. Si usted tiene ciertos problemas médicos, podría necesitar los dos tipos de vacuna. Adultos que tienen más de **65** años de edad deberían tener los dos tipos de vacuna.



Vacuna contra el virus de papiloma humano (VPH) o (HPV, por sus siglas en inglés)

El VPH puede causar ciertos cánceres y otros problemas médicos. Se contagia a través del contacto sexual.

La vacuna contra el VPH lo protege de los tipos más comunes de VPH. Se da en tres dosis.

La mayoría de las mujeres necesita recibir la vacuna contra el VPH cuando tienen entre **11** y **26** años de edad. La mayoría de los hombres necesita recibir la vacuna contra el VPH cuando tienen entre **11** y **21** años de edad.

Vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)

El sarampión, las paperas y la rubéola pueden causar muchos problemas médicos. Por ejemplo, el sarampión puede causar daño cerebral y la muerte. Las paperas podrían causar sordera. Si le da rubéola cuando usted está embarazada, puede lesionar o incluso causarle la muerte al hijo que todavía no nace.

Si usted tiene entre 18 y 54 años de edad, necesita la vacuna contra MMR si:

- No hay forma de comprobar que le han puesto la vacuna en algún momento
- Los análisis de sangre muestran que no es usted inmune al sarampión, las paperas o la rubéola.

Usted podría necesitar dos dosis de la vacuna si:

- Le pusieron la vacuna contra el sarampión entre **1963** y **1967**.
- Le pusieron la vacuna contra las paperas antes de **1979**.
- Tiene **55** años de edad o más, probablemente es inmune al sarampión y a las paperas.



No se ponga la vacuna contra MMR si está embarazada. No quede embarazada hasta por lo menos cuatro semanas después de recibir la vacuna.

Vacuna contra la varicela

La varicela se presenta con ampollas que dan comezón. Cuando se revientan las ampollas, forman una costra.

La vacuna contra la varicela se administra en **dos** dosis. Usted la necesita si nunca le ha dado varicela ni le han puesto la vacuna contra la varicela.

No se ponga la vacuna si está embarazada.

Vacuna contra el herpes zoster (shingles, en inglés)

Si le da varicela, el virus se queda en el cuerpo para toda la vida. Puede activarse de nuevo si se debilita su sistema inmunológico. Cuando se activa, le salen ronchas dolorosas llamadas Herpes Zoster.

Usted necesita la vacuna si tiene **60** años de edad o más, aunque ya haya tenido Herpes Zoster.

Si usted tiene entre **50** y **59** años de edad, pregunte a su médico si debe ponerse la vacuna ahora o esperar a tener **60** años.

Vacuna contra la hepatitis A

La hepatitis A puede dañarle el hígado e incluso puede ocasionarle la muerte.

La vacuna contra la hepatitis A se administra en **dos** dosis. Usted la necesita si:

- Es hombre y tiene relaciones sexuales con hombres
- Va a México, Centroamérica o Sudamérica
- Tiene una enfermedad del hígado de larga duración
- Toma medicamento que ayudan a coagular la sangre
- Usa drogas ilegales

Vacuna contra la hepatitis B

La hepatitis B puede dañarle el hígado. La vacuna se administra en **tres** dosis. Usted la necesita si:

- Tiene entre **18** y **59** años de edad y tiene diabetes
- Usted trabaja en atención médica o en seguridad pública y toca sangre o líquidos corporales
- Es hombre y tiene relaciones sexuales con hombres
- Está recibiendo tratamiento para una infección de transmisión sexual (ITS)
- Va a ir a África, al sureste de Asia o a Medio Oriente
- Se inyecta drogas
- Está en tratamiento de diálisis

También necesita la vacuna si usted tiene:

- Enfermedad del riñón en su fase final
- VIH
- Enfermedad del hígado de larga duración
- Relaciones sexuales con más de una persona

Si tiene **60** años de edad o más, y tiene diabetes, pregúntele a su médico si debe ponerse la vacuna.

¿Qué es una atención altamente valorada?

La atención altamente valorada sopesa cuánto podría ayudarle una prueba o tratamiento frente a lo que podría dañarlo y cuánto cuesta. La atención altamente valorada le brinda la cantidad adecuada de atención:

- En el lugar adecuado
- En el momento adecuado



La meta es asegurarse de que usted reciba la mejor atención.

¿Dónde pueden ponerse estas vacunas?

El mejor lugar para recibir las vacunas es con su médico familiar o médico de cabecera, especialmente si tiene algún problema médico de larga duración. Es lo mejor porque su médico conoce los detalles de su salud y las vacunas que son apropiadas para usted. Además, su médico lleva un control de las vacunas que le administra.

Hay muchos otros lugares en donde ponerse vacunas. Incluyen los siguientes:

Clínica médica comunitaria



Departamento local de salud



Farmacia



Clínica de venta al menudeo



Lugar de trabajo o feria de salud de la comunidad



- Llame antes de ir
- Asegúrese de que tienen las vacunas que usted necesita
- Pida un registro de las vacunas que le ponen
- Déselo a su médico

¿Cuánto cuestan estas vacunas?

Casi todos los planes de seguro médico pagan las vacunas que describimos en estas páginas. Medicare y Medicaid pagan algunas de estas vacunas. Verifique con su médico para estar seguro.





Consejos de los Informes del consumidor

Proteja a sus hijos

Las vacunas protegen a sus hijos contra las enfermedades. Esto los ayuda a mantenerse sanos. También protege la salud de las personas que los rodean.

A algunos padres les preocupa que las vacunas puedan causar problemas de salud, pero los estudios de investigación demuestran que lo contrario es verdadero. **Las vacunas salvan vidas.**

Las vacunas son seguras. Después de que sus hijos se vacunan, podrían tener pequeñas molestias en el brazo. También podrían tener fiebre, sentirse adoloridos y tener dolor. Estos problemas desaparecen en unos cuantos días. Es muy raro que haya problemas más serios a causa de las vacunas.

Casi todos los niños y adolescentes necesitan estas vacunas:

- Varicela
- Difteria, tétano y pertusis (tos ferina)
- Gripe
- Haemophilus influenzae tipo B (o bacilo de Pfeiffer)
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Virus de papiloma humano (VPH)
- Meningitis
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Neumonía
- Polio
- Rotavirus

Hable con el médico de sus hijos. Pregúntele qué vacunas ellos necesitan.

¿Qué vacunas necesita mi familia?

Vaya al sitio web www.cdc.gov/vaccines/schedules. Ahí encontrará las vacunas que necesitan los bebés, los niños, los adolescentes y los adultos.

ConsumerReports®

ACP®
American College of Physicians
Leading Internal Medicine, Improving Lives

ACP | High Value
Care



Este informe es para que usted lo use cuando hable con su proveedor de atención médica. No sustituye a una consulta médica y tratamiento. Use este informe bajo su propio riesgo.

© Informes del Consumidor 2015. Creado en cooperación con el Colegio Estadounidense de Médicos (American College of Physicians).

Para aprender más sobre las fuentes que se usaron en este informe, y los términos y condiciones de uso, vaya al sitio web: ConsumerHealthChoices.org/about-us/.