

¡Los padres también necesitan vacunas!



Mire adentro para encontrar información sobre cómo mantener sanos a usted y a su familia.



Protéjase a usted mismo.
Proteja a su familia.

Recursos para saber más

Departamento de Salud del estado de Washington
www.doh.wa.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/vacunasAdultos/

Vaccines.gov
<http://espanol.vaccines.gov>



Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY llame al 711).

Financiado parcialmente por el Acuerdo de Cooperación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

* Nuevas recomendaciones: Las mujeres embarazadas necesitan 1 dosis de la vacuna Tdap durante cada embarazo.
■ Vacunas recomendadas para los adultos con ciertos riesgos relacionados con su salud, trabajo o estilo de vida que los pone en alto riesgo de contraer enfermedades serias. Hable con su doctor o enfermera para ver si usted está en alto riesgo.
■ Vacunas recomendadas para todos los adultos.

| A estas edades: | 19-21 años | 22-26 años | 27-49 años | 50-59 años | 60-64 años | 65+ años |
|---|--------------------------|------------|---|------------|------------|------------------|
| Obtenga las siguientes vacunas: | | | | | | |
| Gripa | Obtenga 1 dosis cada año | | | | | |
| Td/Tdap (tétanos, difteria, tos ferina)* | | | Obtenga 1 dosis única de Tdap y después, 1 dosis del refuerzo Td cada 10 años | | | |
| Varicela | | | 2 dosis | | | |
| HPV (virus del papiloma humano) – mujeres | | 3 dosis | No se recomienda | | | |
| HPV (virus del papiloma humano) – hombres | | 3 dosis | No se recomienda | | | |
| Herpes zóster (culebrilla) | | | No se recomienda | | | 1 dosis |
| MMR (sarampión, paperas, rubéola) | | | 1 o 2 dosis | | | No se recomienda |
| Neumocócica | | | 1 o 2 dosis | | | 1 dosis |
| Meningocócica | | | 1 o más dosis | | | |
| Hepatitis A | | | 2 dosis | | | |
| Hepatitis B | | | 3 dosis | | | |
| Haemophilus influenzae tipo b (Hib) | | | 1 o 3 dosis | | | |

Cronograma de vacunación recomendado

¿Cuáles vacunas necesito?

Su edad, sus condiciones de salud, trabajo y estilo de vida determinan cuáles vacunas necesita. Lleve este cronograma de vacunación a su próxima cita con su proveedor de salud. Llame a la Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588 para obtener una cartilla de vacunación para que registre todas sus vacunas.



Protéjase a usted mismo

¿Los adultos realmente necesitan vacunas?

Sí. Los adultos necesitan protegerse de las enfermedades. Cada año en Estados Unidos, hasta 50 000 adultos¹ mueren de enfermedades que las vacunas previenen, como la gripa y la neumonía. ¡Esta cifra incluye suficiente gente para llenar más de 900 autobuses escolares! Además, algunas enfermedades pueden ser más severas para los adultos. ¡Asegúrese de estar al día en todas sus vacunas!

¹ Vea "Las 10 principales razones para vacunarse" del National Foundation for Infectious Diseases (NFID, por sus siglas en inglés): <http://nfidav.nfid.org/informacion-en-espanol/los-adultos>

Proteja a su familia

Casi nunca me enfermo.

¿Por qué debería vacunarme?

Incluso las personas saludables pueden contraer enfermedades que las vacunas previenen. El vacunarse lo protege y ayuda también a proteger a los demás. Por ejemplo, la gripa puede ser inconveniente y miserable para usted, pero podría significar una enfermedad grave para su bebé, un vecino de edad avanzada, su amigo que no ha sido vacunado o compañero de trabajo con una condición médica como el asma o una enfermedad cardíaca. Asegúrese de no propagar enfermedades peligrosas, como la tos ferina, gripa o varicela, a sus seres queridos.

¡Nuevas recomendaciones!

Las mujeres embarazadas necesitan recibir la vacuna Tdap durante cada embarazo. La vacuna ayuda a proteger a los bebés demasiado pequeños para ser vacunados, pero que corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente y morir de tos ferina.

¿Qué es la inmunidad comunal? La inmunidad comunal (o de rebaño) ayuda a retardar y detener la propagación de enfermedades entre las personas. Sólo funciona cuando la mayoría de las personas son inmunes a la enfermedad (mediante vacunación o por haber tenido la enfermedad). Las comunidades obtienen la mejor protección cuando por lo menos 9 de cada 10 de nosotros somos inmunes. Pregunte sobre las tasas de inmunización donde sus seres queridos pasan tiempo—como oficinas de salud, escuelas, guarderías y centros de cuidado a largo plazo.

¿Son seguras las vacunas? Sí. Las vacunas se encuentran entre los medicamentos más seguros que usted puede obtener. Antes y después de que las vacunas sean autorizadas, son analizadas para determinar su seguridad y para ver lo bien que protegen a las personas contra la enfermedad. Como cualquier medicina, las vacunas no son 100 por ciento efectivas ni 100 por ciento libres de riesgo. Algunas personas pueden tener efectos secundarios leves, como fiebre leve o dolor en el sitio de la inyección. Los efectos secundarios graves son muy raros. Los beneficios de la vacunación superan los riesgos. ¿Todavía tiene preguntas? Solicite más información a su proveedor de atención médica

¿Dónde puedo vacunarme? Su médico, clínica y departamento de salud local pueden ofrecer vacunas. Muchas farmacias también dan vacunas para adultos. La mayoría de los seguros médicos cubren el costo de las vacunas para los adultos. Si necesita ayuda para encontrar un doctor o una clínica de vacunas, llame a la Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588.

Linda DeLude

Barry, el esposo de Linda, fue su mejor amigo, el padre de sus dos hijos y, durante 20 años, un bombero. Barry se dedicó a su trabajo y su familia. En febrero del 2007, él respondió a una llamada médica para su trabajo donde contrajo la gripa. Él nunca había sido vacunado. Unos días más tarde, Barry se sentía tan enfermo que Linda lo llevó al hospital. Barry había sido siempre saludable. "No pensamos en llevarlo o a el resto de la familia a vacunarse contra la gripa porque nadie tenía enfermedades crónicas," dijo Linda. Barry murió de la enfermedad unos pocos días después de estar en el hospital, dejando atrás a su familia. Ahora, Linda se asegura de que todos ellos se vacunen contra la gripa cada año. "Tuve que aprender de la manera más dura que la gripa puede afectar a cualquier persona—no sólo las personas que ya están enfermas," dijo Linda.



La foto es cortesía de Rostros de la Influenza

Heidi Bruch

Cinco días antes de mi segundo bebe, me dio una tos suave, seca, la cual los médicos pensaron que era asma. Unas dos semanas después de que di a luz, mi hija comenzó a toser, a asfixiarse, a atragantarse y a ponerse azul. En Seattle Children's Hospital, me dijeron que mi hija tenía pertusis (tos ferina) y me preguntaron quién había estado enfermo o tosiendo. Mi corazón sintió hundirse—no tuve asma, tuve tos ferina. Me di cuenta que yo le había dado a mi bebé una enfermedad potencialmente fatal, y fue devastador. Mi bebé pasó 23 días terribles en el hospital luchando por su vida y su tos duró más de 100 días. No tenía ni idea de que necesitaba una dosis de refuerzo contra la tos ferina—Tdap. Espero que otros padres puedan aprender de mi experiencia: Vacúnense para proteger a su bebé.

