

No pasen las enfermedades prevenibles a sus seres queridos



Usted querrá pasar las recetas familiares, la cobija que hizo la abuela o el amor de papá por los libros, pero nadie querrá pasar una enfermedad grave. Tome control de su salud y ayude a proteger a los que lo rodean al preguntarle al doctor sobre las vacunas en su próxima consulta.

La vacunación de los niños es algo común en los Estados Unidos. Pero muchos adultos no saben que necesitan vacunas para protegerse de enfermedades diferentes a la influenza o gripe, como la neumonía, la tosferina, el herpes zóster o culebrilla, o la hepatitis. Cada año, decenas de miles de adultos sufren innecesariamente, son hospitalizados e incluso mueren debido a enfermedades que se podrían haber prevenido con vacunas.

Estas enfermedades no solo lo pueden enfermar gravemente, sino que si se enferma, también puede tener el riesgo de propagar ciertas enfermedades a otras personas. Ese es un riesgo que la mayoría de nosotros no queremos correr. Los bebés, los adultos de edad avanzada y las personas con el sistema inmunitario debilitado (como las que están en tratamiento para el cáncer) son especialmente vulnerables a las enfermedades infecciosas. Esas personas también tienen más probabilidad de tener enfermedades más graves y complicaciones si se enferman. Usted puede proteger su salud y la de sus seres queridos si se pone las vacunas recomendadas.

La buena noticia es que vacunarse es más fácil de lo que piensa. Los adultos pueden vacunarse en el consultorio del médico, la farmacia, el lugar de trabajo, en centros médicos y departamentos de salud. Visite vaccine.healthmap.org (en inglés) para encontrar un proveedor de vacunas cerca de usted.

La mayoría de los planes de seguro médico cubren el costo de las vacunas recomendadas; con una llamada a su proveedor de seguro puede obtener los detalles.

¿Qué vacunas necesita?

Todos los adultos deben recibir:

- * La vacuna contra la influenza (gripe) anual para protegerse contra la influenza estacional.
- * La vacuna Td/Tdap para protegerse contra el tétanos, la difteria y la tosferina (*whooping cough*).

Algunas vacunas adicionales que usted puede necesitar (dependiendo de su edad, estado de salud y otros factores) incluyen contra las siguientes enfermedades:

- * Hepatitis A
- * Hepatitis B
- * Virus del papiloma humano (VPH)
- * Enfermedad meningocócica
- * Enfermedad neumocócica
- * Herpes zóster (*shingles*)

¿De viaje al extranjero? Puede que necesite vacunas adicionales dependiendo del lugar al que viaje. Averigüelo en wwwnc.cdc.gov/travel (en inglés).

Complete este breve cuestionario en <http://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/quiz-sp.asp> para averiguar cuáles son las vacunas recomendadas para usted. Imprima los resultados y hable al respecto con su médico para asegurarse de que le pongan las vacunas adecuadas para usted.

Todos los adultos deben ponerse la vacuna anual contra la influenza (gripe) para protegerse de esa enfermedad en cada temporada y la vacuna Td/Tdap para protegerse contra el tétanos, la difteria y la tosferina (*whooping cough*). También puede necesitar otras vacunas dependiendo de su edad, estado de salud, ocupación y otros factores.

Si planea viajar fuera de los EE. UU. averigüe qué otras vacunas puede necesitar. Algunas vacunas relacionadas con los viajes son parte de alguna serie o se necesita recibirlas meses antes del viaje para que sean más eficaces, así que asegúrese de planear con anticipación.

Para obtener más información sobre las vacunas para adultos, visite: www.cdc.gov/vaccines/adults/espanol.