

Los adultos y las vacunas: no son solo para los pequeños

Por Teddi Dineley Johnson

Adultos, escuchen con atención: las vacunas no son solo para los niños. Las vacunas que recibió cuando era un niño no le protegerán para siempre.

Ya sea que haya alcanzado la adultez este año o desde hace décadas, la necesidad de vacunarse nunca termina. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), hay vacunas disponibles para adultos contra 14 afecciones evitables. Las vacunas, que son seguras y eficaces, ayudan a prevenir enfermedades graves: difteria, hepatitis A, hepatitis B, herpes zóster, virus del papiloma humano, gripe, sarampión, enfermedad meningocócica, paperas, tos ferina, enfermedad neumocócica, rubéola, tétano y varicela.

Algunas de las 14 vacunas se recomiendan para todas las personas. Otros grupos de personas específicos que son blanco de vacunación son aquellos con ciertas afecciones médicas o cuyos empleos los ponen en riesgo.

Lamentablemente, alrededor de 50,000 adultos mueren cada año en los Estados Unidos por enfermedades evitables con vacunas y sus complicaciones.

Se equivoca si piensa que su sistema inmunitario es a prueba de enfermedades porque se alimenta correctamente, cuida su peso y hace ejercicio físico con regularidad.

“Muchas veces las personas piensan que no están en la categoría de riesgo para recibir una vacuna,” dice Gina Mootrey, DO, MPH, directora adjunta de inmunizaciones a los adultos de los CDC. “Piensan que llevan un estilo de vida saludable y que su sistema inmunitario es lo suficientemente fuerte como para combatir cualquier infección. Pero llevar un estilo de vida saludable solamente no es suficiente. Debe incluir medidas preventivas, incluida la vacunación.”

No se atrevería a atrasarse con las vacunas de sus hijos ni a dejar que se retrase la vacuna contra la rabia de su mascota, entonces ¿por qué omitir una vacuna importante que podría salvar su vida? La próxima vez que visite a su proveedor de atención médica, aproveche ese momento para preguntarle si usted debe recibir alguna vacuna.



“Es mucho mejor prevenir una enfermedad que curarla,” explica Mootrey. “Actualmente contamos con una selección de vacunas para adultos, y aprovechar la protección que las vacunas brindan va en beneficio de todos.”

Las vacunas se encuentran entre los productos médicos más seguros que hay disponibles. Pero antes de subirle la manga, su proveedor de atención médica debe examinarle para determinar los factores de riesgo especiales relacionados con las vacunas específicas que usted recibirá. Por ejemplo, la vacuna contra la gripe crece en huevos, por lo tanto si usted es alérgico al huevo puede que sufra una reacción.

Las siguientes son algunas de las vacunas que son importantes para los adultos.

Vacuna contra la gripe

¿Permitiría que el impuesto sobre la renta de esta temporada le caiga encima sin estar preparado? Por supuesto que no. Entonces, ¿por qué permitir que la gripe de esta temporada le agarre desprevenido? La gripe nos visita todos los años, por lo general, de octubre a mayo. La vacuna contra la gripe se recomienda para todos los adultos mayores de 50 años, adultos con ciertas enfermedades crónicas, tales como cardiopatías y asma, y las mujeres que estarán embarazadas durante la época de gripe, entre otros grupos de adultos. Pero cualquier adulto que quiera evitar contraer gripe puede recibir la vacuna. Si recibe la vacuna y aun así se enferma, la buena noticia es que la vacuna puede hacer que la gripe sea más leve.

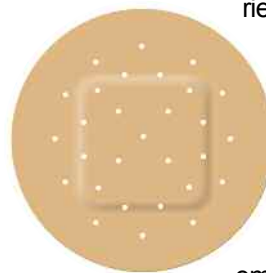
Vacuna contra la enfermedad neumocócica

Muchos adultos no saben que hay una vacuna que puede protegerlos contra la neumonía bacteriana que puede atacar diferentes partes del cuerpo. La mejor manera de protegerse contra la enfermedad neumocócica es recibir la vacuna, especialmente si usted es mayor de 65 años, vive en un hogar de ancianos o centro de atención a largo plazo, o tiene diabetes, trastornos crónicos de riñón, hígado, pulmón o cardíacos.

Para aquellos que corren peligro de contraer la enfermedad neumocócica, la vacuna es tan importante como la vacuna contra la gripe y para la mayoría de las personas se recomienda una sola dosis de la vacuna. Es mejor prevenir que curar con respecto a esta vacuna clave.

Vacuna contra el herpes zóster

Si es mayor de 60 años, definitivamente pregúntele a su médico acerca de la vacuna contra el herpes zóster. Del aproximadamente millón de estadounidenses que desarrolla el herpes zóster cada año, más de la mitad es mayor de 60 años. El herpes zóster — una



Guarde una copia de sus certificados de vacunación

¿Busca certificados de vacunación viejos? Buena suerte. Encontrar estos certificados puede ser una tarea muy difícil. Con el tiempo, los médicos se retiran y los consultorios médicos pasan a manos de otros profesionales. Para evitar repetir las vacunas durante una emergencia médica o cuando cambia de médico, solicite al proveedor de atención médica que le proporcione un certificado de vacunación y llévalo a todas las consultas.

Descargue de forma gratuita una tarjeta de certificado de vacunación de adultos muy útil en www.immunize.org/adultzcards/adultzcard.pdf.

Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto y Getty Images

erupción vesiculosa y dolorosa que tiende a aparecer en un lado del cuerpo — es una enfermedad común causada por el virus de la varicela zóster. En caso de que usted no lo sepa, es el mismo virus que causa la varicela. Cualquier persona que haya tenido varicela corre riesgo de tener herpes zóster, pero la vacuna contra el herpes zóster puede ayudar a prevenir que esto ocurra.

Tétano

¿Recuerda la última vez que recibió una inyección contra el tétano? Muchas personas no piensan en esto hasta que llegan a una sala de emergencias con un corte profundo o una quemadura, pero manténgase informado al respecto, especialmente si es jardinero. El tétano, enfermedad causada por la bacteria del tétano, es una enfermedad grave que puede causar la contracción dolorosa de los músculos y un “bloqueo” de la mandíbula. Según los Institutos Nacionales de Salud, la bacteria vive en la saliva, la tierra, el polvo y el estiércol, y suele ingresar al cuerpo a través de un corte profundo, como los que puede hacerse uno mismo con un cuchillo o al pisar un clavo.

Los jardineros corren más riesgos de contraer la enfermedad porque pasan mucho tiempo trabajando con la tierra. La vacuna contra el tétano puede prevenir la enfermedad, pero su protección no dura para siempre. Los adultos tienen que recibir una nueva dosis o refuerzo cada 10 años.

American Public Health Association

>> Para obtener más información sobre vacunación, visite www.cdc.gov/vaccines.

Descargue copias gratuitas de Healthy You en www.thenationshealth.org