

¿Cuáles vacunas necesito? ○ ○ ○

Su edad, sus condiciones de salud, trabajo y estilo de vida determinan cuáles vacunas necesita. Lleve este calendario de vacunación a su próxima cita médica y verifique con su médico, enfermera o clínica que está al día con todas sus vacunas. Asegúrese de siempre tener una copia actualizada de su registro o cartilla de vacunación. También puede inscribirse en MyIRmobile.com (en inglés) para obtener acceso a sus registros de vacunación y los de su familia en línea.

■ Vacunas recomendadas para todos los adultos.

■ Vacunas recomendadas para los adultos con ciertos riesgos relacionados con su salud, trabajo o estilo de vida que pueden ponerlo en un riesgo más alto de contraer enfermedades serias. Hable con su médico o enfermera para ver si usted tiene un riesgo más alto.



**Protéjase a sí mismo.
Proteja a su familia.**



¡Los padres también necesitan vacunas!

CONTINUE LEYENDO PARA SABER COMO MANTENERSE SANO Y A SU FAMILIA TAMBIÉN

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON:

- VISITE: doh.wa.gov/es/you-and-your-family/inmunizacion

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES:

- VISITE: cdc.gov/vaccines/adults/index-sp.html

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES:

- VISITE: bit.ly/US_HHS_VacunasParaAdultos

WithinReach

Llame a la línea de Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588** (servicio TTY) o visite www.ParentHelp123.org



Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

- Siganos en Facebook en @MirameCreceWA
- Visitenos en www.miramecrecewa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.

Los clientes sordos o con problemas de audición que necesiten asistencia, llamen al 711 (Washington Relay) o envíen un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov

Calendario de vacunación recomendado

	OBTENGA LAS SIGUIENTES VACUNAS:	19 a 26 años	27 a 49 años	50 a 64 años	65+ años
Antigripal (contra la gripe)			Obtenga 1 dosis cada año		
Td/Tdap; tétanos, difteria y pertuisis		Obtenga una dosis única de la vacuna Tdap y después una dosis de refuerzo de la vacuna Td cada 10 años. Las personas embarazadas necesitan la vacuna Tdap durante cada embarazo entre las semanas 27 y 36.			
Variela		2 dosis: si nació en 1980 o después		2 dosis si tiene alto riesgo	
HPV (virus del papiloma humano)		2 o 3 dosis dependiendo de la edad a la primera dosis		27-45 años: Pregunte a su médico 46-65+: No se recomienda	
Herpes zóster (culebrilla)		2 dosis si es inmunocomprometido			2 dosis
MMr (sarampión, paperas, rubéola)		1 o 2 dosis: si nació en 1957 o después			No recomienda
Antineumocócica (PCV15, PCV20, PPSV23)		1 dosis PCV15 seguida de PPSV23 o de 1 dosis de PCV20			1 dosis PCV15 seguida de PPSV23 o de 1 dosis de PCV20
Antineumocócica		1 o más dosis			
Hepatitis A		2 o 3 dosis			
Hepatitis B		2 o 3 dosis			
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)		1 o 3 dosis			
Virus sincitial respiratorio (RSV)		Personas embarazadas pueden recibir 1 dosis entre las semanas 32 y 36. Mayores de 60 años, 1 dosis después de hablar con su proveedor.			





Protéjase a sí mismo * * *

¿Los adultos realmente necesitan vacunas?

Sí. En los Estados Unidos la gente todavía se enferma gravemente o incluso muere de enfermedades que las vacunas pueden ayudar a prevenir. ¡Lo suficiente gente para llenar un estadio nacional de fútbol! Las vacunas se recomiendan desde el nacimiento hasta la edad adulta para darnos protección de por vida contra enfermedades graves. Asegúrese de estar al día en todas sus vacunas para protegerse contra enfermedades potencialmente graves y para mejorar su calidad de vida.

Proteja a su familia * * *

Casi nunca me enfermo. ¿Por qué debería vacunarme?

Incluso las personas sanas pueden contraer enfermedades serias que las vacunas pueden prevenir. Al vacunarse usted se protege y ayuda también a proteger a los demás, especialmente aquellos que aún no tienen todas sus vacunas, tienen un sistema inmune débil o padecen de ciertas condiciones médicas que no les permiten vacunarse. Asegúrese de no propagar enfermedades peligrosas a sus seres queridos, como los son la tos ferina, gripe, COVID-19 o varicela.

¿Necesito vacunarme durante el embarazo?

Sí. Las personas embarazadas necesitan recibir la vacuna Tdap **cada** embarazo y la vacuna antigripal si el embarazo es durante la temporada de gripe. Así usted puede pasar esa protección contra la gripe y tos ferina a sus bebés hasta que ellos tengan la edad suficiente para recibir sus propias vacunas. Es posible que usted necesite otras vacunas antes, durante o después de su embarazo. Hable con su médico o enfermera para ver cuáles vacunas pueda usted necesitar.

Consulte "5 razones por las que es importante que los adultos se vacunen" del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate-sp.html

¿Qué es la inmunidad colectiva?

La inmunidad colectiva, (o de rebaño) se alcanza cuando suficientes personas están vacunadas contra cierta enfermedad. Los gérmenes no pueden pasar tan fácilmente de persona a persona y es menos probable que la comunidad enferme. Las comunidades obtienen la mejor protección cuando al menos 9 de cada 10 de nosotros estamos vacunados. La inmunidad comunitaria protege a quienes no pueden ser vacunados debido a un sistema inmunitario débil. Pregunte sobre los índices de vacunación en los lugares donde sus seres queridos pasan la mayoría de su tiempo, como las escuelas, guarderías infantiles y los 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 y monitoreadas para determinar su seguridad y para ver lo bien que protegen a las personas de las enfermedades. La Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and

Drug Administration) autoriza una vacuna sólo si es segura y efectiva. 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 ligera o dolor donde se administró la vacuna. Los efectos secundarios graves no son comunes. **Los beneficios de las vacunas superan los riesgos.** Si tiene preguntas, solicite más información a su médico, enfermera o clínica.

¿Dónde puedo vacunarme?

Por lo general, su médico, clínica, departamento de salud local y muchas farmacias ofrecen vacunas. La mayoría de los seguros médicos cubren el costo de las vacunas para adultos. Si necesita ayuda para encontrar un médico o una clínica que ofrezca vacunas, llame a la línea de Family Health al 1-800-322-2588. También puede usar el Buscador de vacunas de HealthMap para buscar ubicaciones que ofrezcan vacunas, visite bit.ly/vacunas_gov



La historia de Nadia: La historia de Heidi:



“ Mi hija, Nadia Willett, murió a la edad de 31 años de una forma rara de meningitis bacteriana conocida como Síndrome de Waterhouse-Friderichsen. Este síndrome puede ser causado por el meningococo, una enfermedad contra la cual Nadia aún no estaba vacunada!

Nadia y su novio, Orrin, gozaban de un día lleno de 'snowboarding' y de un buen almuerzo entre amigos. Después de almorzar, Nadia enfermó gravemente. Todos pensaron que tenía una intoxicación alimenticia. En casa, la fiebre de 103° y los escalofríos que Nadia sentía forzaron a Orrin a llevar a Nadia de inmediato al hospital.

Nadia falleció cuatro horas después de ingresar al hospital. El personal médico trató en vano de salvar su vida, pero ella murió a las 3:00 a.m. del 11 de enero del 2010. Su servicio conmemorativo se celebró en mi cumpleaños. Fue el día en que nació y murió. ”

Karin Willett

“ Cinco días antes de tener a mi segundo bebé, me dio una tos suave y seca. Mi doctor pensó que era asma. Dos semanas después del parto, mi hija comenzó a tener tos, náuseas, asfixia y a tornarse azul.

En el Hospital Infantil de Seattle, me dijeron que mi hija tenía tos ferina y me preguntaron quién había estado enfermo o tosiendo. Mi corazón dio un vuelco —no tuve asma, tuve tos ferina—. Comprendí que yo le había dado a mi bebé una enfermedad que podría ser fatal, y fue devastador. En el hospital, mi bebé estuvo luchando por su vida por 23 días y su tos duró más de 100 días. No sabía que yo necesitaba un refuerzo de la vacuna Tdap contra la tos ferina. Espero que otros padres aprendan de mi experiencia: Vacúense para proteger a su bebé. ”

Heidi Bruch

