

iVacúnate ya!:

Lo que todo adulto debería saber...

**Vaccines:
We All Need Them!**

What Every Adult Should Know...



The National Alliance for Hispanic Health
1501 Sixteenth Street, N.W.
Washington, D.C. 20036-1401
Tel: 202-387-5000
Fax: 202-265-8027
Web: www.hispanichealth.org

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos es la red más extensa y antigua de proveedores de salud y servicios humanos al servicio de más de 14 millones de consumidores hispanos en los Estados Unidos. Desde 1973, hemos pasado de ser una pequeña coalición de proveedores de salud mental a formar un grupo extenso, dinámico y fuerte de organizaciones e individuos. Nuestra misión es mejorar la salud y el bienestar de los hispanos en los Estados Unidos. Nuestros profesionales se dedican exclusivamente a la salud.

Nuestros clientes son nuestros miembros, los consumidores a los que nuestros miembros sirven y la sociedad en general que se beneficia de la salud y el bienestar de los hispanos.

Siendo el foro nacional de acción en pro de la salud y el bienestar de los hispanos, junto a nuestros miembros nos comprometemos a:

- Informar y movilizar a los consumidores.
- Apoyar a los profesionales de la salud y los servicios humanos para que provean un mejor cuidado de salud.
- Mejorar la infraestructura científica para agudizar la toma de decisiones.
- Promover el uso apropiado de la tecnología.
- Abogar en representación de los hispanos.

Desde nuestra fundación nosotros representamos a todos los subgrupos hispanos, no aceptamos fondos provenientes de compañías de tabaco y alcohol y estamos dedicados a las soluciones de base comunitaria. Nuestros miembros son organizaciones (por ejemplo, organizaciones de base comunitaria, organizaciones de proveedores de salud, agencias del gobierno, organizaciones nacionales, universidades y corporaciones con fines de lucro) e individuos.

¡Vacúnate ya!:

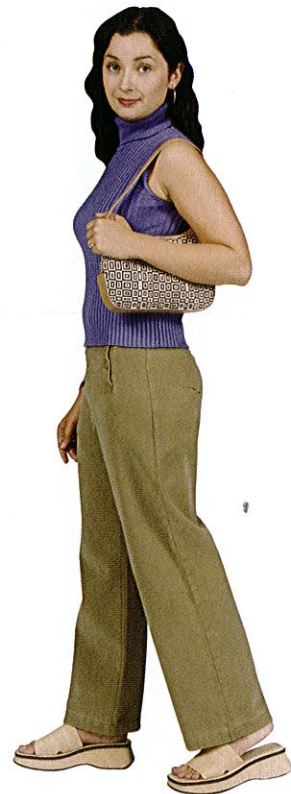
Lo que todo adulto debería saber...

Vaccines: We All Need Them!

What Every Adult Should Know...

Dedicatoria

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos ha dedicado “¡Vacúnate ya!: Lo que todo adulto debería saber...” a las familias hispanas que a través de los años han compartido sus experiencias e ideas con nosotros para poder diseñar y producir materiales en inglés y en español basados en temas de salud. La Alianza desea que las familias utilicen esta publicación para asegurarse de que todos los adultos se protejan contra enfermedades que se pueden prevenir por medio de las vacunas.



Acknowledgment

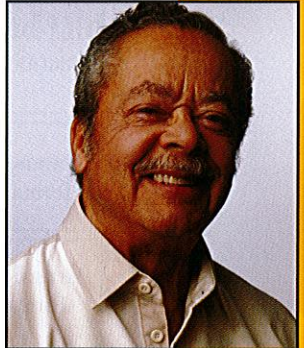
The National Alliance for Hispanic Health has dedicated “*Vaccines: We All Need Them, What Every Adult Should Know...*” to Hispanic families who, over the years, have shared their experiences and ideas with us in order to design and produce materials in English and Spanish on health issues. The Alliance wants families to use this publication to ensure that all of the adults are protected against the diseases that can be prevented by vaccines.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form, including photo, recording or by any information retrieval system without the specific permission of the copyright holder. Produced by the National Alliance for Hispanic Health, Washington, D.C. Updating and printing of the third edition was made possible with funding from sanofi pasteur. This publication was originally supported by Grant Number U21/CCU309940-10 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The opinions expressed herein are solely those of the contributors and do not necessarily reflect the policy or position of the funding source or the Alliance Board of Directors or membership.

Third Edition
Copyright © 2007
The National Alliance for Hispanic Health


Tabla de Contenido/Table of Contents


Calendario de inmunización recomendado para adultos	4
Adult Recommended Immunization Schedule	5
Lo que las familias deben saber acerca de las inmunizaciones para adultos	6
What Families Should Know About Adult Immunizations	7
Vacunas recomendadas y enfermedades prevenibles a través de la vacunación	16
Vaccine-Preventable Diseases and Recommended Vaccines	17
Hepatitis A/Hepatitis A	16/17
Hepatitis B/Hepatitis B	18/19
Sarampión, paperas y rubéola/ Measles, Mumps, and Rubella (MMR)	20/21
Tétanos, difteria y tos ferina/ Tetanus, Diphtheria, and Pertussis (Tdap/Td)	22/23
Varicela/Chickenpox or Varicella (Var)	24/25
Influenza (Gripe)/Influenza (Flu)	26/27
Vacuna neumocócica/Pneumococcal Vaccine	28/29
Enfermedad meningocócica /Meningococcal Disease	30/31
Virus del papiloma humano/Genital Human Papillomavirus (HPV)	32/33
Vacunas adicionales que los adultos pueden necesitar	34
Additional Vaccines Adults May Need	35
Tarjeta para anotar las vacunas	36
Immunization Record Card	37
Fuentes de información adicionales	38
Additional Resources	39



Calendario de inmunización recomendado para adultos, Estados Unidos, 2006-2007

Los adultos con condiciones médicas y las mujeres embarazadas deben consultar con el doctor antes de recibir las vacunas.

 Para todos los adultos en este grupo de edades y que no tienen evidencia de haber sido vacunados.


 Recomendación si hay otro factor de riesgo (e.g., basado en condiciones médicas, de ocupación, estilo de vida y otras indicaciones).


Grupo de edades → Enfermedad/vacuna ↓	19-49 Years	50-64 Years	65 Year and Older
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)	Las personas de 19 años o más necesitan una dosis de refuerzo de la vacuna Td cada 10 años.		
	Los adultos de 65 años y menos que no hayan recibido una dosis de Tdap deben reemplazar una dosis de Td por una de Tdap.		
Virus del Papiloma Humano (HPV)	Para las mujeres entre los 19 y 26 años de edad que no hayan completado la serie. La segunda dosis se debe dar 2 meses después de la primera y la tercera dosis 6 meses después de la primera dosis.		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Se aconseja una dosis de la vacuna MMR si la historia de estas enfermedades no es confiable. Una segunda dosis se recomienda en algunos trabajos y universidades, así como a personas en alto riesgo.	Una dosis	
Varicela	Se recomiendan 2 dosis de varicela. La primera dosis ahora y la segunda entre 4 y 8 semanas después de la primera.	Dos dosis	
Influenza/gripe/flu	Una dosis al año para personas con enfermedades crónicas, mujeres embarazadas, y otras personas en alto riesgo.	Una dosis anual	
Neumococo (polisacárida)	Una o 2 dosis para personas con enfermedades crónicas y alto riesgo de infección.		Una dosis si han pasado más de 5 años desde que recibió la vacuna anterior y tiene alto riesgo de infección.
Hepatitis A	Las personas de 19 años o más necesitan 2 dosis de hepatitis A. La primera dosis ahora y la segunda dosis entre 6 y 12 meses después de la primera dosis.		
Hepatitis B	Las personas de 19 años o más necesitan 3 dosis de la vacuna de hepatitis B para obtener protección adecuada. La primera dosis ahora, la segunda entre 1 y 2 meses después de la primera, y la tercera entre 6 y 12 meses después de la primera dosis.		
Meningococo	Una dosis para personas con ciertas condiciones de salud y estudiantes universitarios de primer año que viven en dormitorios. A las personas con alto riesgo de infección se les puede recomendar vacunarse nuevamente después de 5 años.		

Usted debe consultar con su proveedor de salud (médico o enfermera) para determinar qué vacunas necesita y cuándo debe recibirlas. Para más información sobre estas vacunas y recomendaciones específicas sobre vacunación de adultos, revise la sección de este libro sobre "Las vacunas recomendadas para prevenir las enfermedades" o visite la página electrónica de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) al: <http://www.cdc.gov/nip/recs/adult-schedule.htm>.

Adult Recommended Immunization Schedule, United States, 2006-2007

Adults with medical conditions, including pregnancy should consult with their physician before vaccination.

 For all persons in this age group and who lack evidence of immunity

 Recommended if other risk factor is present (e.g., on the basis of medical, occupational, lifestyle, or other indications)

Age Group → Disease/Vaccine ↓	19-49 Years	50-64 Years	65 Year and Older
Tetanus, diphtheria, pertussis (Td/Tdap)	People 19 years of age and older need one booster dose of Td every ten years.		
	Tdap should replace a single dose of Td for adults 65 years of age and younger who had not previously received a dose of Tdap.		
Human papillomavirus (HPV)	Recommended for women 19 to 26 years of age who have not completed the vaccine series. Second dose should be administered 2 months after the first dose and the third dose 6 months after the first dose.		
Measles, mumps, rubella (MMR)	One dose of MMR is recommended if history of these diseases is unreliable. A second dose may be required in some work or school settings as well as for persons at high risk.	One dose	
Chickenpox/varicella	Two doses of varicella are recommended. First dose now, and second dose 4-8 weeks after the first dose.	Two Doses	
Influenza/Flu	One dose annually for persons with chronically medical conditions, pregnant women, and other people at high risk.	One dose annually	
Pneumococcal (polysaccharide)	One or two doses for persons with chronic illnesses and high risk for infection.		One dose if 5 or more years have elapsed from previous vaccination and the person is at high risk for infection.
Hepatitis A	People 19 years of age or older need two doses of Hep A. The second dose should be given 6-12 months after the first dose.		
Hepatitis B	People 19 years of age or older need three doses of Hep B to obtain adequate protection. First dose now, second dose 1-2 months after the first dose. And third dose 4-6 months after the second dose.		
Meningococcal	One dose for persons with certain medical conditions and first-year college students living in dormitories. Revaccination after 5 years may be recommended for adults who remain at high risk for infection.		

You should consult with your health care provider (doctor or nurse) to determine what vaccines you need and when they should be scheduled. For more details about each vaccine, please refer to the "Vaccine-Preventable Diseases and Recommended Vaccines" section of this booklet or access specific adult immunization recommendations from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website at: <http://www.cdc.gov/nip/recs/adult-schedule.htm>.

Lo que las familias deben saber acerca de las inmunizaciones para adultos

1. ¿Porqué los adultos necesitan vacunarse?

Las vacunas, también conocidas como inmunizaciones, inoculaciones o “shots” son importantes a toda edad. Niños, adolescentes y adultos, incluyendo aquellos mayores de 50 años, necesitan vacunarse para prevenir diferentes enfermedades. Algunas de estas enfermedades afectan más a adultos que a niños o adultos jóvenes. Es por esto que no importa cuán saludable se sientan, los adultos necesitan vacunarse.

2. ¿De qué están hechas las vacunas?

Algunas de las vacunas contienen parte de un germen vivo, débil o muerto causante de la enfermedad que ayuda a prevenir, mientras otras contienen toxinas desactivadas de la enfermedad. Ejemplos de vacunas que contienen partículas debilitadas de un germen real son las vacunas contra el sarampión y la varicela. Las vacunas contra la hepatitis B y el neumococo son ejemplos de gérmenes muertos o partículas de éste.

Cuando las vacunas son inyectadas, el cuerpo crea ciertas proteínas llamadas anticuerpos, los cuales combaten los gérmenes débiles o muertos de la enfermedad contenidos en la vacuna. Estos anticuerpos pueden combatir los gérmenes reales de la enfermedad en caso de que alguna vez entren a su cuerpo, previniendo así, el que usted se contamine con la misma. Los anticuerpos, también conocidos como células de memoria, combaten las infecciones dentro de su cuerpo haciéndole inmune contra la enfermedad de por vida.

3. ¿Qué vacunas se recomiendan para adultos y qué enfermedades previenen?

Todo adulto puede prevenir las siguientes enfermedades por medio de vacunas:

Enfermedades que se pueden prevenir	Vacunas
Hepatitis A	Hepatitis A
Hepatitis B	Hepatitis B
Sarampión, paperas y rubéola	MMR
Tétanos, difteria y tos ferina	Td/Tdap
Varicela	Varicela (Var)
Influenza (Flu o gripe)	Influenza (Flu)
Enfermedad neumocócica	PPV
Enfermedad del meningococo	Meningocócica polisacárida
Virus del papiloma humano	HPV



What Families Should Know About Adult Immunizations

1. Why adults need vaccines?

Vaccines, also called immunizations, inoculations, or shots are important for all ages. Children, adolescents, and adults, including individuals older than 50 years of age, need to be immunized against different diseases. Some diseases affect older adults more than young adults or children. Many of these diseases such as influenza, can be prevented with a vaccine. No matter how healthy you are, adults need immunizations.

2. What are vaccines made of?

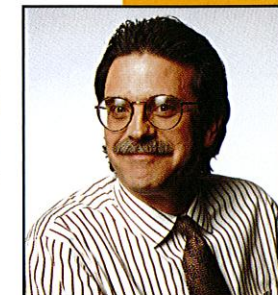
Some vaccines contain a live, weakened or dead disease germ or part of a disease germ, while other vaccines use inactivated toxins. Examples of weakened forms of the real germ are the measles and chickenpox vaccines. The hepatitis B and the pneumococcal vaccines are examples of dead forms of the actual germ or just pieces of it.

When vaccines are injected, the body starts making proteins called antibodies against the weakened or dead germs in the vaccine. These antibodies can fight the actual disease germs, which can be lurking all around, if they invade your body. In that case, the antibodies will know how to destroy the actual germs and you will not become ill. Antibodies, also called memory cells, fight infectious diseases and usually stay in a person's immune system for a lifetime.

3. What are the recommended vaccines for adults and what diseases do they prevent?

For adults, the following vaccine-preventable diseases could cause the most serious health problems:

Disease to prevent	Vaccine
Hepatitis A	Hepatitis A
Hepatitis B	Hepatitis B
Measles, Mumps, and Rubella	MMR
Tetanus, Diphtheria, and Pertussis	Td/Tdap
Varicella (chickenpox)	Varicella (Var)
Influenza (flu)	Influenza (Flu)
Pneumococcal Disease	PPV
Meningococcal Disease	Meningococcal Polysaccharide
Human Papillomavirus	HPV



4. ¿Cuándo debo vacunarme?

Usted puede recibir las vacunas necesarias a diferentes edades. Por ejemplo, la vacuna contra la influenza se recomienda a personas de 50 años o más una vez al año; la HPV se recomienda a las mujeres de 26 años y menos, y el refuerzo de tétanus se recomienda una vez cada diez años después de la serie inicial.

5. ¿Necesito mantener un récord de las vacunas que he recibido?

A pesar de que las clínicas públicas y privadas mantienen un récord de todas las vacunas que usted ha recibido, es una buena idea que usted mantenga su propio récord de inmunizaciones. Esto le ayudará a usted y a su proveedor de salud a:

- Asegurarse de que haya recibido las vacunas que necesita; y
- Prevenir vacunación innecesaria durante una emergencia médica o si cambia de proveedor de salud.

Mantenga su propio récord de inmunizaciones y el de otros adultos en la familia utilizando la “Tarjeta para Anotar las Vacunas” incluida en la página 36 de este libro.

6. ¿Qué tan efectivas son las vacunas?

Las vacunas son buenas para prevenir enfermedades severas, hospitalizaciones y en algunos casos, hasta la muerte.

7. ¿Necesito hacer citas separadas para recibir cada vacuna?

Siempre y cuando sea posible usted debe recibir las vacunas que sean necesarias al mismo tiempo. Por ejemplo, la vacuna contra la influenza (flu) y la del neumococo se pueden recibir al mismo tiempo. Sin embargo, usted puede necesitar múltiples dosis de algunas de las vacunas las cuales requieren cierto tiempo entre una dosis y la otra para asegurar su efectividad. Consulte con su proveedor de la salud sobre el tiempo que debe esperar entre una dosis y la otra de las vacunas que usted necesita.

8. ¿Dónde puedo obtener las vacunas que necesito?

Puede obtener las vacunas que necesita en:

- Consultorios médicos
- Managed Care Organizations (MCOs)
- Health Maintenance Organizations (HMOs)
- Clínicas de salud pública
- Ancianatos/Asilos de ancianos
- Farmacias/droguerías
- Departamentos de salud
- Otros lugares como en ferias de salud y programas para ancianos

4. When should I be immunized?

You may receive vaccines at different ages. For example, the influenza vaccine is recommended once a year for people age 50 and older; the HPV is recommended for women 26 years of age and younger; and a tetanus booster is recommended once every ten years after the initial series.

5. Do I need to keep records of my vaccines?

Although clinics and private providers keep records of all vaccines given, it is always a good idea to keep your own records. An up-to-date vaccine record will help you and your health care provider to:

- Ensure you have had all the vaccines you need; and
- Prevent unneeded vaccination during a health emergency or when you change health care providers.

Be sure to keep your vaccine records in the “Adult Immunization Record Card” on page 37 of this booklet.

6. How effective are vaccines?

Vaccines are effective in preventing severe illnesses, hospitalization, and in some cases even death.

7. Do I need to make a separate visit for each vaccine?

When possible, you should get the necessary vaccines at the same time. For example, flu and pneumococcal vaccines may be given on the same visit when appropriate. However, you may need multiple doses of some vaccines that require certain spacing and timing between doses for their effectiveness. Consult with your health care provider about the recommended time for you to take the needed vaccines.

8. Where can I get these vaccines?

You can get your vaccines at:

- Health care provider’s offices
- Managed Care Organizations (MCOs)
- Health Maintenance Organizations (HMOs)
- Public health clinics
- Nursing homes, assisted care facilities
- Pharmacies
- Health departments
- Other sites such as health fairs and senior programs



9. ¿Ofrecen algún riesgo las vacunas?

Las vacunas se consideran entre las medicinas más seguras y efectivas para prevenir enfermedades. Sin embargo, así como otras medicinas, las vacunas pueden causar efectos secundarios o adversos.

10. ¿Qué tan comunes son los efectos secundarios de las vacunas?

La mayoría de las personas no tienen efectos secundarios debido a las vacunas aunque algunas personas sí. La mayoría de las veces las reacciones a las vacunas son leves como por ejemplo, hinchazón o enrojecimiento del área donde la vacuna fue administrada, cansancio, fiebre baja, o no hay ningún tipo de reacción. Las reacciones severas a las vacunas son muy poco comunes. Recuerde que los riesgos de las vacunas son mucho menores que las enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir.

11. ¿Qué debo hacer si tengo una reacción seria contra una vacuna?

- Llame o visite a su proveedor de salud para asegurarse de que esté bien.
- Llene un formulario del Informe sobre los Efectos Adversos de las Vacunas [Vaccine Adverse Event Report System (VAERS)]. Puede conseguir copias de este formulario a través de su proveedor de salud (médico o enfermera) o departamento de salud.
- Otras formas de conseguir el formulario sobre efectos adversos y programas de compensación son:
 - **Llamando gratis al: 1-800-822-7967**
 - **A través de la página electrónica de VAERS al: www.vaers.hhs.gov**
 - **Escribiendo a la siguiente dirección: VAERS, PO Box 1100, Rockville, Maryland 20849-1100**

12. ¿Me puedo vacunar si estoy enfermo?

Enfermedades ligeras como la otitis media (infección del oído), infecciones de las vías respiratorias, catarros y diarrea no son contraindicaciones para recibir las vacunas. Si padece de enfermedades más serias, consulte con su proveedor de salud para saber cuándo puede recibir las vacunas.

13. ¿Qué vacunas cubre el Medicare?

Medicare parte B cubre las vacunas contra la influenza (flu) y el neumococo, así como su administración, sin ningún co-pago o deducible. Si su proveedor de salud no acepta el Medicare, usted es responsable por el pago de la vacuna así como de la administración de la misma. Medicare parte B cubre la vacuna contra la hepatitis B y su administración únicamente si el beneficiario del Medicare tiene un riesgo alto o intermedio de contraer hepatitis B.



9. Are there any risks from vaccines?

Vaccines are among the safest and most effective medicines. However, like other medicines, vaccines can cause side effects or adverse reactions.

10. Are adverse reactions common?

Most people do not develop side effects from vaccines; but some people do. Most of the time the reaction to a vaccine is mild, such as soreness or swelling at the injection site, tiredness, a low fever, or there is no reaction at all. Serious side effects are rare. Remember that risks from the vaccine are much smaller than the risk from the disease the vaccine helps to prevent.

11. What should I do if there is a serious reaction?

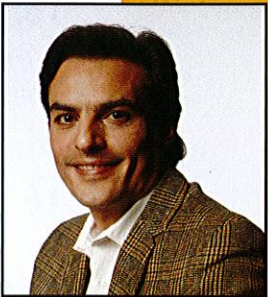
- Call or get to your health care provider right away to ensure your well-being.
- Fill out and file a report to the Vaccine Adverse Event Report System (VAERS). Your health care provider, nurse, or health department will give the form to you.
- To request forms and find more information on adverse reactions and compensation programs you can:
 - **Call toll free at 1-800-822-7967**
 - **Access VAERS website: www.vaers.hhs.gov**
 - **Write to: VAERS, P.O. Box 1100, Rockville, Maryland 20849-1100**

12. Can I be vaccinated if I am sick?

Mild common illnesses such as ear infections, upper respiratory infections, colds, and diarrhea are not contraindications for vaccination. If you have a moderate or severe acute illness, consult with your health care provider for specific recommendations.

13. What vaccines are covered under Medicare?

Medicare Part B pays for the flu and pneumococcal vaccines and for the administration fees with no co-payment or deductible. If your health care provider does not accept payment through Medicare you are responsible for the cost of the vaccine and its administration. Medicare Part B pays for the hepatitis B vaccine and the administration fee only when the Medicare recipient is at high or intermediate risk of contracting hepatitis B.



14. ¿Qué vacunas cubre el Medicaid?

Basado en los mandatos federales, cada estado establece los requisitos de elegibilidad para el Medicaid, así como de la inclusión de inmunizaciones como parte de sus beneficios. Si usted es beneficiario del Medicaid, consulte con su proveedor de salud para saber qué vacunas cubre su plan.

15. ¿Los seguros de salud privados cubren las vacunas?

La mayor parte de los planes médicos privados incluyen las vacunas como parte de sus beneficios. Sin embargo, los planes privados usualmente cubren más las inmunizaciones para niños que para adultos. Consulte con su compañía de seguro de salud para saber qué vacunas cubre su plan.

16. ¿Cómo puedo obtener vacunas a bajo costo o gratuitas si no tengo seguro médico?

Generalmente, los departamentos de salud y las clínicas comunitarias locales proveen vacunas gratis o a bajo costo.

17. ¿Los adultos inmigrantes necesitan el número de seguro social para vacunarse?

No. Aunque usted o alguien de su familia sea un inmigrante indocumentado, usted necesita protegerse contra ciertas enfermedades. Las clínicas locales o comunitarias usualmente no requieren ninguna documentación y proveen vacunas a bajo o ningún costo a todos los miembros de la comunidad. Los consultorios de proveedores de salud privados únicamente solicitan el plan médico, pero si usted no tiene uno, tendrá que pagar todo el costo de las vacunas y su administración.

18. Si no hablo inglés, ¿qué puedo hacer cuando vaya a la clínica para recibir las vacunas?

Usted debe asegurarse de que todos los miembros de su familia reciban el mejor cuidado de salud posible. Aunque no hable inglés, debe estar bien informado. A continuación hay una lista de recomendaciones de cómo recibir el trato que merece:

Lo que puede hacer

- Pida información en el idioma que le resulte más fácil.
- Pida ayuda a un enfermero(a) bilingüe, si lo hay.
- Pida que la clínica le provea un intérprete profesional.
- Traiga con usted un intérprete conocedor de temas de salud.
- Si usted no entiende algo, pregunte de nuevo. ¡Su salud y la de su familia son importantes!

Lo que no debe hacer

- Nunca utilice a sus niños pequeños o a personas que no sepan de salud como intérpretes. Aunque sean bilingües, tal vez no puedan comunicarle la información sobre las vacunas correctamente.
- No se sienta incómodo o preocupado por pedir los servicios de un intérprete.

14. What vaccines are covered under Medicaid?

Based on federal mandates, each state sets eligibility criteria for Medicaid as well as determines inclusion of immunization benefits in Medicaid plans. If you are a Medicaid recipient, be sure to ask your health care provider what adult immunizations are covered under your plan.

15. Are vaccines covered under private health insurance plans?

Most but not all private health plans include immunizations; however, private plans are more likely to cover immunizations for infants and children than for adults. Consult with your health insurance company about immunization coverage under your plan.

16. How do I get low cost immunizations if I don't have health insurance?

Generally, local health departments and community clinics provide free or low cost immunizations.

17. Do adult immigrants need social security numbers to be immunized?

No. Even if you or a member of your family is an undocumented immigrant, you need to protect yourself against preventable diseases. Local or community clinics often do not ask for documentation and provide vaccines free or at low cost to all community members. Private providers do not ask for documentation other than your health insurance, but if you do not have any, you will need to pay the cost of the vaccine and its administration.

18. If I do not speak English, what can I do when I go to the clinic to get vaccinated?

You want to be sure that you and your family members are receiving the best health care possible. Even if you do not speak English, you should be well informed in order to obtain adequate health care. Here are some tips on how to do it:

Dos

- Ask for information in the language that you feel most comfortable using.
- Ask to be helped by a bilingual nurse (if there is one available).
- Ask the clinic to provide a professional interpreter.
- Bring in an interpreter knowledgeable about health topics.
- If you do not understand something, ask again. Your health and that of your family are important!

Don'ts

- You should never use your young children or untrained clinic personnel as interpreters. Even if they are bilingual, they might not be able to communicate information about vaccines correctly.
- Do not feel embarrassed for requesting the services of an interpreter.

19. Llegué recientemente de mi país, ¿qué vacunas necesito?

Si usted tiene el récord de vacunación de su país, pídale a la clínica o a su proveedor de salud que lo revise. En caso de que le falte alguna de las vacunas o que usted haya recibido algunas diferentes a las recomendadas en los Estados Unidos, puede que necesite una o varias citas para recibir las vacunas que le falten. Si no tiene el récord de las vacunas que ha recibido, es mejor que tome todas las vacunas recomendadas para adultos. Las dosis repetidas no le causarán daño, pero primero debe consultar con su proveedor de salud, especialmente si ha tenido antes alguna reacción a una vacuna.

20. ¿Hay alguna otra vacuna que podría necesitar?

Sí. Dependiendo de su estilo de vida, su condición de salud y los lugares donde vive o trabaja y si tiene planes para viajar, puede que necesite otras vacunas como la del polio, *haemophilus influenzae* tipo b y la de la fiebre amarilla. En la página 34 de este libro se provee información más específica al respecto.

21. ¿Quién más en mi familia necesita vacunarse?

Los bebés, niños en edad escolar, adolescentes, adultos jóvenes y otros adultos en su familia necesitan vacunarse.

22. ¿Qué vacunas necesito si voy a ingresar a la universidad?

Los adolescentes y adultos que van a ingresar a la universidad deben tener todas las vacunas recomendadas al día. Además, algunas universidades requieren que los estudiantes de primer año reciban la vacuna meningocócica polisacárida, la cual previene la meningitis bacteriana. La meningitis es una infección del líquido de la espina dorsal y del líquido que cubre el cerebro que puede causar daño cerebral, pérdida de la audición y/o problemas de aprendizaje.

23. ¿Cómo puedo recibir más información sobre las vacunas, recibir servicios bilingües, y/o vacunas gratis o a bajo costo?

La última página de este libro incluye una lista de líneas telefónicas gratuitas, páginas electrónicas y nombres de organizaciones donde puede obtener más información acerca de las vacunas.



19. I recently arrived from my country, what vaccines do I need?

If you have your immunization record from your country, take it to the health clinic or to your health care provider for review. In the event that you are missing some vaccines or the vaccines you already have are different from those recommended in the United States, you may need to schedule a time to receive the needed vaccines. If you do not have the record, it might be safer to receive all of the recommended vaccines for adults. Repeated doses will not be harmful to you; but you should consult with your health care provider, especially if you had a reaction to a vaccine before.

20. Are there other vaccines I might need?

Yes. Depending on your life-style, your health conditions, your place of residence or work, and your traveling plans you might need some vaccines such as polio, *haemophilus influenzae* type b, and yellow fever. Page 35 of this booklet will give you more specific information.

21. Who else in my family needs vaccines?

Infants, school-age children, adolescents, young adults, and other adults in your family need vaccinations.

22. What vaccines do I need if I am entering college?

Adolescents and adults entering college should have all the recommended vaccines up to date. In addition, some colleges and universities require the polysaccharide meningococcal vaccine to prevent bacterial meningitis. Meningitis is an infection of the fluid of the person's spinal cord and the fluid that surrounds the brain, which can lead to brain damage, hearing loss, and/or learning disabilities.

23. How can I learn more about vaccines, find bilingual services, and receive free or low-cost vaccines?

The last page of this booklet provides you with a list of hotlines, websites, and organizations that can give you additional information about vaccines.



Vacunas recomendadas y enfermedades prevenibles a través de la vacunación

Hepatitis A (Hep A)

La hepatitis A es una enfermedad seria del hígado causada por el virus de la hepatitis A (HAV). Aunque usualmente no causa daños graves al hígado o la muerte, algunas personas pueden morir debido a esta enfermedad. La hepatitis A normalmente se aloja en el cuerpo por no más de dos meses, aunque en algunas personas puede extenderse hasta seis meses.

¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis A?

Las personas con hepatitis A regularmente se enferman entre 2 a 7 semanas después de tener contacto con el virus de la hepatitis A. Los síntomas de la hepatitis A incluyen: fiebre, pérdida del apetito, náuseas, fatiga, vómito, diarrea, ictericia (piel y ojos amarillos), dolor de estómago y orina oscura.

¿Cómo se contagia la hepatitis A?

Este virus se encuentra en el excremento de las personas con hepatitis A. Una persona se contagia al estar en estrecho contacto con la persona infectada y al tomar agua o comer alimentos que contienen el virus. Es por esto que la persona que tiene hepatitis A puede fácilmente contagiar a otras personas que viven en el mismo hogar.

¿Debo vacunarme contra la hepatitis A?

Como adulto, usted debe recibir la vacuna contra la hepatitis A si:

- Tiene una enfermedad del hígado
- Es un hombre que mantiene relaciones sexuales con otro(s) hombre(s)
- Usa drogas ilegales
- Vive en una comunidad o viaja a países donde la hepatitis A es común
- Recibe transfusiones de sangre
- Trabaja con el virus de la hepatitis A en un laboratorio

¿Cuándo debo vacunarme?

Si usted tiene 18 años o más, debe recibir dos dosis de la vacuna para tener una protección adecuada. Usted puede recibir una dosis ahora y la segunda dosis entre 6 y 12 meses después de la primera.

Vaccine Preventable Diseases and Recommended Vaccines

Hepatitis A (Hep A)

Hepatitis A is a serious liver disease caused by the hepatitis A virus (HAV). Although it usually does not cause long-term liver damage, some people can die of hepatitis A. The hepatitis A infection normally lasts no more than 2 months, but in rare cases it may last up to 6 months.

What are the symptoms of hepatitis A?

People often get sick sometime between 2 and 7 weeks after contact with hepatitis A–infected feces. Symptoms of hepatitis A include: fever, loss of appetite, nausea, fatigue, vomiting, diarrhea, jaundice (yellow eyes and skin), stomach pain, and dark urine.

How hepatitis A spreads?

This virus is found in the feces of persons with hepatitis A. It is usually spread by close personal contact and sometimes by eating food or drinking water containing the virus. A person who has hepatitis A can easily pass the disease to others within the same household.

Should I get the hepatitis A vaccine?

As an adult, you should get the hepatitis A vaccine if you:

- Have long-term liver disease
- Are a man and have sex with a man
- Are an illegal drug user
- Live in a community or travel to countries with a high rate of hepatitis A
- Receive blood products to help your blood clot
- Work in a laboratory with the hepatitis A virus

When should I get vaccinated?

If you are 18 years of age or older you need two doses to provide adequate protection. You can receive the first dose now and the second dose should be 6 to 12 months after the first dose.

Hepatitis B (Hep B)

La hepatitis B es una enfermedad seria del hígado causada por el virus de la hepatitis B (HBV). Todos los años mueren entre 4,000 y 5,000 personas debido a la hepatitis B y a las enfermedades que ésta causa como el cáncer y la cirrosis del hígado. Además, la hepatitis B es una enfermedad de transmisión sexual que se puede prevenir con una vacuna. Esta vacuna es la de la hepatitis B (Hep B).

¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis B?

La hepatitis B normalmente comienza con síntomas leves que se pueden transformar en severos. Los síntomas de la hepatitis B incluyen: fiebre, náuseas, pérdida del apetito, fatiga, vómito, diarrea, ictericia (piel y ojos amarillos), dolor de estómago y orina oscura.

¿Cómo se contagia la hepatitis B?

Las personas se contagian con el virus de la hepatitis B entre 6 semanas y 6 meses después de estar en contacto con secreciones corporales contaminadas como la sangre y el semen. La hepatitis B no se contrae por medio de comidas, agua o contacto casual (por ejemplo, abrazando). Las personas pueden contraer el virus:

- Durante el parto, cuando el virus pasa de la madre infectada a su bebé
- Teniendo relaciones sexuales con personas infectadas
- Pinchándose con una aguja infectada (por ejemplo, compartiendo agujas infectadas para el uso de drogas ilegales, etc.)
- Compartiendo cosas personales como cepillo de dientes o rasuradoras con la persona infectada

¿Debo vacunarme contra la hepatitis B?

Como adulto, usted debe recibir la vacuna contra la hepatitis B si:

- Ha tenido relaciones sexuales con más de una persona en los últimos 6 meses
- Ha tenido enfermedades de transmisión sexual
- Es un hombre que tiene relaciones sexuales con otro(s) hombre(s)
- Vive en la misma casa o tiene relaciones sexuales con una persona que tiene hepatitis B
- Trabaja con materiales que contienen sangre humana
- Es un empleado o cliente de una institución para personas con problemas del desarrollo
- Recibe productos de sangre
- Es un paciente de diálisis
- Vive o viaja por más de 6 meses a países donde la hepatitis B es común
- Es un prisionero en una institución correccional por un tiempo prolongado
- Usa drogas ilegales

¿Cuándo debo vacunarme?

Para recibir protección adecuada, las personas de 18 años o más necesitan 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B, distribuidas de la siguiente manera: puede recibir la primera dosis en cualquier momento; la segunda dosis debe ser 1 ó 2 meses después de la primera; y la tercera dosis debe ser entre 4 a 6 meses después de la segunda; pero no menos de 2 meses después de la segunda dosis.

Hepatitis B (Hep B)

Hepatitis B is a serious liver disease caused by the hepatitis B virus (HBV). Each year more than 4,000 to 5,000 people die from hepatitis B, mainly because of liver cancer and the cirrhosis (scarring of the liver) it causes. Moreover, hepatitis B is a sexually transmittable disease that can be prevented with a vaccine. This vaccine is the hepatitis B (Hep B).

What are the symptoms of hepatitis B?

Hepatitis B generally begins with mild symptoms that may or may not become severe. Symptoms include, fever, nausea, loss of appetite, fatigue, vomiting, diarrhea, jaundice (yellow eyes and skin), stomach pain, and dark urine.

How hepatitis B spreads?

People get sick from 6 weeks to 6 months after exposure to infected body fluids (such as blood, semen, etc.). You cannot get hepatitis B from food, water or casual contact (such as hugging). A person can get infected in several ways, such as:

- During birth when the virus passes from an infected mother to her baby
- By having sex with an infected person
- By being stuck with a used needle (for example, sharing infected needles when using illegal drugs)
- By sharing personal items, such as a razor or toothbrush, with an infected person

Should I get the hepatitis B vaccine?

As an adult, you should get the hepatitis B vaccine if you:

- Have had sex with more than 1 person in the last 6 months
- Have had a sexually transmitted disease
- Are a man who has sex with other men
- Are the household contact or sex partner of a person with hepatitis B
- Have a job that involves contact with human blood
- Are staff or a client in an institution for the developmentally disabled
- Are the recipient of certain blood products
- Are a dialysis patient
- Live or will travel for more than 6 months in countries where hepatitis B is common
- Are a prisoner in a long-term correctional facility
- Use street drugs

When should I get vaccinated?

To obtain adequate protection, people 18 years of age and older need 3 doses of hepatitis B, as follows: you may receive the first dose at any time; the second dose should be 1 to 2 months after the first dose; and the third dose should be given 4 to 6 months after the second one, but no less than 2 months after the second.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

El sarampión, las paperas y la rubéola (conocida como sarampión alemán) son enfermedades muy dañinas que pueden causar graves problemas de salud y hasta la muerte. A pesar de que se conocen como enfermedades de niños, estos tres virus atacan a adultos no inmunes. La vacuna que se recomienda contra estas enfermedades se conoce como la MMR, o la triple.

¿Cuáles son los síntomas del sarampión, las paperas y la rubéola?

El **sarampión** causa sarpullido (erupción o brote) en la piel, secreción de la nariz, lagrimeo de ojos, tos y fiebre. Además puede causar infección de oído, pulmonía, lesiones cerebrales y hasta la muerte. El sarampión durante el embarazo aumenta el riesgo de parto prematuro y/o aborto.

Las **paperas** causan fiebre, dolor de cabeza e inflamación de las glándulas situadas debajo de la mandíbula. También, pueden causar sordera, meningitis (infección de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal), dolorosa inflamación de los testículos o de los ovarios y no muy a menudo hasta la muerte.

La **rubéola** causa un sarpullido en la cara y el cuello, fiebre baja, ganglios inflamados y artritis (principalmente en mujeres). Si la infección se produce durante el embarazo, la mujer puede perder el bebé, o de lo contrario el bebé puede nacer con ciertos defectos como sordera, ceguera, enfermedades del corazón, lesiones cerebrales y/u otros problemas graves de salud.

¿Cómo se contagian el sarampión, las paperas y la rubéola?

Estas 3 enfermedades se pueden transmitir de una persona a otra a través del aire. Las personas no inmunes a estas tres enfermedades se pueden contagiar respirando el virus que la persona infectada libera en el aire cuando tose, estornuda o habla.

¿Debo vacunarme contra el sarampión, las paperas y la rubéola?

Como adulto usted debe recibir la vacuna del MMR si:

- Nació en 1957 o después y no ha recibido por lo menos una dosis de la vacuna MMR y no tiene contraindicaciones médicas para recibir la vacuna
- Trabaja en una institución médica
- Es una persona que va a comenzar estudios en la universidad
- Es una persona que viaja fuera de los Estados Unidos a lugares donde existe un alto riesgo de contraer sarampión
- No ha recibido 2 dosis de MMR ó 1 dosis de MMR más una segunda dosis de la vacuna contra el sarampión

Nota: Las mujeres embarazadas o que planean estarlo dentro de un mes, no deben recibir la vacuna del MMR. Consulte con su proveedor de salud sobre las vacunas recomendadas para mujeres en edad reproductiva.

¿Cuándo debo vacunarme?

Algunas personas necesitan 2 dosis de la vacuna del MMR para el trabajo o la escuela, mientras otros necesitan solamente una. Cuando vaya a recibir la vacuna del MMR, pregunte si necesita la segunda dosis y cuándo la debe recibir.

Measles, Mumps, and Rubella (MMR)

Measles, mumps, and rubella (also known as German measles) are dangerous diseases and each of them can lead to serious health problems, even death. Although commonly known as “childhood diseases,” these three viruses still attack adults who are not immune. The recommended vaccine against these 3 diseases is called MMR.

What are the symptoms of measles, mumps, and rubella diseases?

The **measles** virus causes rash, runny nose, red watery eyes, cough, and fever. It can lead to ear infection, pneumonia, inflammation of the brain, and death. Measles during pregnancy increases the risk of early labor and/or miscarriage.

The **mumps** virus causes fever, headache, and swollen glands. It also can lead to deafness, meningitis (infection of the brain and spinal cord covering), painful swelling of the testicles or ovaries, and on rare occasions, even death.

The **rubella** virus causes rash, mild fever, swollen glands, and arthritis (mostly in women). If a woman gets rubella while she is pregnant, she could have a miscarriage or her baby could be born with serious birth defects such as deafness, blindness, heart and brain defects, and/or other serious health problems.

How measles, mumps, and rubella spread?

These diseases spread from person to person through the air. People who are not immune catch these diseases by breathing the virus that an infected person spreads by coughing, sneezing, or talking.

Should I get the measles, mumps, and rubella vaccine (MMR)?

As an adult you should have the MMR if you:

- Were born in 1957 or later and you have not been vaccinated with at least one dose of MMR and do not have a medical contraindication which prevents you from being vaccinated
- Work in a medical facility
- Are a person entering college
- Are a person traveling outside the United States to places where you can be exposed to measles
- Have not had 2 doses of MMR or 1 dose of MMR plus a second dose of measles vaccine

Note: Women who are pregnant or may become pregnant within 1 month should not receive the MMR vaccine. Consult with your health care provider for specific recommendations.

When should I get vaccinated?

Some people need 2 doses of MMR for work or school. Others need only 1 dose. When you get your MMR, ask about the need for and timing of a second dose.

Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap/Td)

El tétanos (también conocido como tétano), la difteria y la tos ferina (conocida también como pertusis) son tres enfermedades causadas por bacterias, las cuales producen venenos que pueden afectar adversamente a la persona infectada. La vacuna Tdap es la primera vacuna para adultos que protege en contra de las tres enfermedades. La vacuna Td no contiene pertusis y se usa para dar a los adultos las dosis de refuerzo.

¿Cuáles son los síntomas del tétanos, la difteria y la tos ferina ?

El **tétanos** es una infección bacteriana cuyos síntomas iniciales son espasmos en el rostro y el cuello, dolor de cabeza e irritabilidad. A medida que el veneno se esparce, las mandíbulas, el cuello y las extremidades se cierran en espasmos. Complicaciones debido al tétanos incluyen: problemas respiratorios, ritmo cardíaco anormal, alta presión, fracturas de huesos y a menudo hasta la muerte.

Los primeros síntomas de la **difteria** incluyen dolor de garganta, fiebre baja y malestar. Algunas complicaciones de la difteria pueden llevar a problemas respiratorios, ritmo cardíaco anormal y parálisis de las cuerdas vocales y hasta la muerte.

La **tos ferina** causa ataques de tos severos, vómito y disturbios del sueño. La tos ferina puede causar pérdida de peso, incontinencia, fractura de las costillas, desmayo debido a la tos violenta, neumonía y hospitalización debido a las complicaciones.

¿Cómo se contagian el tétanos, la difteria y la tos ferina?

El tétanos no se transmite de persona a persona. El tétanos ocurre cuando partículas que contienen esta bacteria entran a la persona a través de la piel. La bacteria del tétanos entra al cuerpo a través de cortaduras, mordidas o pequeños rasguños, quemaduras y heridas que usualmente pasan desapercibidas.

La difteria y la tos ferina se transmiten de una persona a otra. Una persona puede respirar la bacteria que causa la difteria a través de las partículas liberadas en el aire cuando la persona infectada tose, estornuda o se ríe. También se puede contraer teniendo contacto con pañuelos usados o tomando agua del mismo vaso utilizado por la persona infectada.

¿Cuándo debo vacunarme?

Muchos adultos han recibido la vacuna contra el tétanos, la difteria y las tos ferina durante la niñez. Pero, si usted no ha recibido esta vacuna o no está seguro de haberla recibido, debe tomar:

- **Las tres primeras dosis lo antes posible;**
- **La segunda dosis un mes o más después de la primera; y**
- **La tercera dosis entre 6 y 12 meses después de la segunda.**

Para una de estas tres dosis (preferiblemente la primera), se debería usar la vacuna Tdap. Para las otras dos dosis, se debería dar la vacuna Td.

Refuerzo: Después de las primeras tres dosis, todos los adultos necesitan un refuerzo con una dosis de Td cada 10 años. Los adultos de 19 y hasta los 64 años de edad que no han recibido una dosis de Tdap deben reemplazar una de las dosis de Td por una de Tdap.

Tetanus, Diphtheria, and Pertussis (Tdap/Td)

Tetanus (also known as lockjaw), diphtheria, and pertussis (or whooping cough) are three diseases caused by bacteria, which make toxins that harm people who are infected. The Tdap is the first vaccine for adults that protects against all three diseases. The Td vaccine does not contain pertussis and is used for the booster doses for adults.

What are the symptoms of tetanus, diphtheria, and pertussis?

Tetanus is a bacterial infection, whose early symptoms are stiffness in the face and neck, headache, and irritability. As the toxin spreads, the jaw, neck, and limbs become locked in spasms. The stomach muscles grow rigid. Painful convulsions may occur. Tetanus complications can lead to problems with breathing, abnormal heart rhythms, dangerously high blood pressure, broken bones, and often death.

Diphtheria's early symptoms include sore throat, malaise, and low-grade fever. Some of the complications from diphtheria can lead to breathing problems, abnormal heart rhythms, and paralysis of the vocal cords and limbs. It can also lead to death.

Pertussis causes severe coughing spells, vomiting, and disturbed sleep. Pertussis can lead to weight loss, incontinence, rib fractures, passing out from violent coughing, pneumonia, and hospitalization due to complications.

How tetanus, diphtheria and pertussis spread?

Tetanus is not spread from one person to another. Tetanus occurs when soil containing the tetanus bacteria gets into a break in the skin. Tetanus bacteria can enter the body through wounds or bites or through small scratches, burns, and slivers that may go unnoticed.

Diphtheria and pertussis are passed from one person to another. A person breathes in the diphtheria bacteria after an infected person has coughed, sneezed, or even laughed. It can also be spread by handling used tissues or by drinking from glasses used by an infected person.

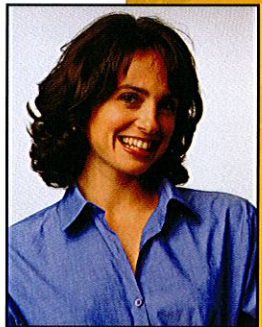
When should I get vaccinated?

Many adults have received tetanus, diphtheria, and pertussis immunizations as children. But people who never got this vaccine or are unsure if they did should:

- **Start the 3-shot series as soon as possible;**
- **Get the second shot about one month or more after the first; and**
- **Get the third shot about 6 to 12 months after the second.**

For one (preferably the first) of these 3 shots, Tdap vaccine should be used. For the other 2 shots, standard Td vaccine should be used.

Boosters: After the initial 3-shot series, all adults need one booster dose of Td every ten years. Adults between 19 and 65 years of age who had not previously received a dose of Tdap should replace a single dose of Td for a Tdap.



Varicela (Var)

La varicela es una enfermedad común durante la niñez, usualmente leve y sin mayores riesgos. Sin embargo, la varicela puede ser severa en adultos y personas que poseen bajas o ninguna defensa contra esta enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas de la varicela?

La varicela causa sarpullido, fiebre y cansancio. En adultos, puede causar complicaciones severas como infecciones en la piel, cicatrices, neumonía, daño cerebral y hasta la muerte. Las personas que han tenido varicela pueden desarrollar herpes zoster (conocida en inglés como shingles) años más tarde. El herpes causa un sarpullido doloroso que se agrupa a lo largo del sistema nervioso.

¿Cómo se contagia la varicela?

La varicela es una enfermedad muy contagiosa transmitida a través del contacto con el líquido de las ampollas de la varicela o del herpes. También se puede propagar por medio de gotas de saliva dispersas en el aire.

¿Debo vacunarme contra la varicela?

Como adulto usted debe vacunarse contra la varicela si no posee un historial de haber tenido la enfermedad cuando era niño y si pertenece a uno de los siguientes grupos de personas:

- **Trabajadores de la salud**
- **Maestros de niños**
- **Empleados de un jardín infantil (guardería)**
- **Estudiantes universitarios**
- **Prisioneros o personal de una institución correccional (cárcel)**
- **Personal militar**
- **Viajeros o turistas internacionales**
- **Mujeres en edad reproductiva que no están embarazadas**

Nota: Las mujeres embarazadas o que planean estarlo dentro de un mes, no deben recibir la vacuna contra la varicela. Consulte con su proveedor de salud sobre las vacunas recomendadas para mujeres en edad reproductiva.

¿Cuándo debo recibir la vacuna?

Las personas de 12 años o más necesitan 2 dosis de la vacuna contra la varicela. La segunda dosis se debe recibir entre 4 y 8 semanas después de la primera.

Chickenpox or Varicella (Var)

Chickenpox, also known as varicella infection, is a common childhood illness that is usually mild and non-life threatening to otherwise healthy children. It may be severe in adults and persons with little or no defenses against infections.

What are the symptoms of chickenpox?

Chickenpox causes rash, fever, and tiredness. In adults it can also cause serious complications such as severe skin infections, scars, pneumonia, brain damage, and death. A person who has had chickenpox may develop shingles years later. Shingles causes a painful rash that may appear in clusters along a nerve path.

How does chickenpox spread?

The chickenpox virus is very contagious. It is spread by contact with the fluid in the pox of chickenpox or shingles. In addition, chickenpox can be spread by airborne droplets.

Should I get the chickenpox vaccine?

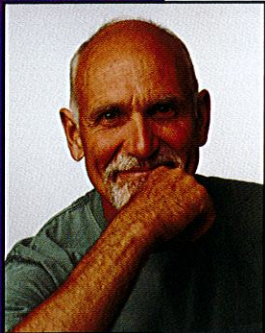
As an adult, if you don't have a reliable history of chickenpox and are in one of the following groups, talk to your health care provider:

- **Health care workers**
- **Teachers of young children**
- **Day care workers**
- **Residents and staff in institutional settings**
- **College students**
- **Inmates or staff of a correctional institution (prison)**
- **Military personnel**
- **International travelers**
- **Women of childbearing age who are sure they are not pregnant**

Note: Women who are pregnant or may become pregnant within a month should not receive the varicella vaccine. Consult with your health care provider for specific recommendations.

When should I get vaccinated?

People 12 years-of-age and older need 2 doses of the chickenpox vaccine. The second dose should be given 4 to 8 weeks after the first.



Influenza/gripe (flu)

La influenza, también conocida como gripa, gripe o el “flu”, causa la muerte a aproximadamente unas 20,000 personas al año en los Estados Unidos. La mayoría de las muertes son de individuos mayores de 65 años.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

La influenza es una enfermedad del sistema respiratorio (nariz, garganta, bronquios y pulmones) causada por un virus. Los síntomas de la influenza son fiebre, escalofríos, tos seca, y dolor de cabeza, cuerpo y garganta. Una de las complicaciones más comunes de la influenza es la neumonía o pulmonía.

¿Cómo se transmite la influenza?

El virus del flu es muy contagioso. Este se transmite de una persona a otra cuando se respira el virus liberado en el aire a través de la tos y los estornudos de la persona infectada. Comúnmente las personas pueden contagiarse con el virus en lugares donde hay muchas personas como en fiestas, teatros y tiendas. Los primeros síntomas de la enfermedad comienzan entre 1 y 3 días después del contacto con el virus.

¿Debo vacunarme contra la influenza?

Usted debe vacunarse contra el flu si:

- Tiene 50 años o más, aunque esté bien de salud
- Vive en una institución para el cuidado de personas con enfermedades crónicas, no importa cuál sea su edad
- Tiene problemas serios de salud como diabetes y enfermedades de los pulmones (incluyendo asma), del corazón y de los riñones
- Tiene su sistema inmunológico débil debido a otras enfermedades o tratamientos médicos
- Está en contacto directo con personas en alto riesgo de contraer el flu
- Tendrá más de 3 meses de embarazo durante la temporada del flu

¿Cuándo debo vacunarme y con qué frecuencia?

Debido a que la efectividad de la vacuna dura sólo un año, todos aquellos en riesgo de contraer la influenza se deben vacunar una vez al año. Los mejores meses para recibir la vacuna contra la influenza son octubre y noviembre. Sin embargo, usted puede vacunarse contra el flu en cualquier momento durante la temporada de la influenza (en los Estados Unidos la temporada de la influenza es entre los meses de octubre y marzo).

¿Qué tan efectiva es la vacuna contra la influenza?

Aunque usted se puede contagiar con el flu aún después de recibir la vacuna, esto no es común. La vacuna contra el flu es efectiva para prevenir la enfermedad, los síntomas y la severidad de la misma especialmente en ancianos, así como para reducir el número de hospitalizaciones y muertes.

Influenza (Flu)

Influenza, also known as the “flu”, causes about 20,000 deaths in the United States each year. Most of those deaths are among individuals older than 65 years of age.

What are the symptoms of influenza?

Influenza is a disease of the respiratory system (nose, throat, bronchus and lungs) caused by a virus. Influenza symptoms may include: fever, chills, runny nose, dry cough, headache, body aches, and sore throat. The most common complication from influenza is pneumonia.

How does the flu spread?

The flu virus is very contagious. It spreads by contact with an infected person or by breathing the viruses coughed or sneezed by an infected person. Contagion often occurs in crowded places such as parties, theaters, and stores. It takes 1 to 3 days to get sick after being exposed to the virus.

Should I get the flu vaccine?

You should be vaccinated if you:

- Are 50 years or older, no matter how healthy you are
- Are living in a long-term care facility for the chronically ill, regardless of your age
- Have serious health problems such as: diabetes, lung disease (including asthma), heart and kidney diseases
- Have a weakened immune system because of other diseases or medical treatments
- Are in close contact with a person at risk of serious flu
- Will be more than three months pregnant during the flu season

How often and when should I get vaccinated?

Because the effectiveness of the influenza vaccine is good for only one year, those at risk need to get the flu shot once a year. The best time to get the flu shot is in October and November; however, you can get the flu vaccine any time during the flu season (in the United States the flu season goes from October through March).

How effective is the flu vaccine?

Although it is possible to get the flu after the vaccine, it is unlikely. The flu vaccine is effective in preventing the flu illness symptoms and the severity of the disease, which also decreases hospitalization and death from the flu.



Enfermedad neumocócica (PPV)

La enfermedad neumocócica es también conocida como la neumonía neumocócica; que a pesar de que se puede prevenir con una vacuna, esta enfermedad es responsable por unas 14,000 muertes al año en los Estados Unidos. La enfermedad neumocócica es causada por una bacteria llamada streptococcus pneumoniae o neumococo, la cual no debe ser confundida con otros tipos de neumonías. La vacuna contra la enfermedad neumocócica para adultos se llama la vacuna neumocócica polisacárida (PPV).

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad neumocócica?

La neumonía neumocócica comienza con escalofríos súbitos, fiebre alta, tos y dolor en el pecho.

¿Cómo se transmite la enfermedad neumocócica?

La bacteria del neumococo se encuentra en la nariz y la garganta de todo ser humano, pero no se sabe por qué repentinamente invade al cuerpo y causa la enfermedad. Las tres partes más importantes donde el neumococo ataca seriamente son los pulmones, la sangre y el cerebro.

¿Debo vacunarme contra la enfermedad neumocócica?

La enfermedad neumocócica puede atacar a cualquier persona, pero los siguientes grupos de personas tienen un riesgo más alto de contraerla. Usted debe vacunarse contra la enfermedad neumocócica si:

- Tiene 65 años o más, aunque esté bien de salud
- Tiene serios problemas de salud como diabetes, enfermedades en los pulmones (excluyendo asma), alcoholismo, escape del líquido cefalorraquídeo, cirrosis del hígado, anemia y enfermedades del corazón
- Su resistencia a infecciones es débil debido a enfermedades crónicas, tratamientos de radioterapia u otras medicinas, o ha tenido algún trasplante de órganos
- Es indígena de Alaska o pertenece a ciertos grupos Nativos de Norte América

¿Cuándo debo vacunarme?

La mayor parte de los adultos mayores de 65 años de edad necesitan una sola dosis. Sin embargo, algunas personas necesitan 2 dosis, las cuales se deben recibir con 5 años de diferencia. Usted debería recibir una segunda dosis del PPV si:

- Tiene 65 años de edad o más y recibió la primera dosis antes de cumplir 65 años y han pasado más de 5 años desde que recibió la vacuna.
- Padece de anemia de células falciformes
- Tiene su sistema inmunológico débil debido a enfermedades o tratamientos médicos

¿Qué tan efectiva es la vacuna contra el neumococo?

A pesar de que la vacuna no es 100% efectiva para prevenir la enfermedad en personas de mayor edad, es sumamente efectiva para reducir la severidad de la enfermedad, lo cual a su vez disminuye las hospitalizaciones y el número de muertes.

Pneumococcal Disease (PPV)

Pneumococcal disease, also known as pneumococcal pneumonia, can be prevented through a vaccine. It causes as many as 14,000 deaths each year in the United States. Pneumococcal pneumonia, caused by a bacterium called either streptococcus pneumoniae or pneumococcus, should not be confused with other types of pneumonia. The vaccine against pneumococcal disease is called pneumococcal polysaccharide vaccine (PPV).

What are the symptoms of pneumococcal disease?

Pneumococcal pneumonia begins suddenly with severe chills, high fever, cough, and stabbing chest pains.

How does pneumococcal disease spread?

Pneumococcus is normally found in many people's noses and throats. Why it suddenly invades the body and causes disease is not known. The three main sites for serious infections of pneumococcus include the lungs, the blood stream, and the brain.

Should I get the pneumococcal (PPV) vaccine?

Pneumococcal disease can strike any person, but the risk is highest among adults.

You should get the vaccine if you:

- Are 65 years or older, no matter how healthy you are
- Have serious health problems such as: diabetes, lung disease (excluding asthma), alcoholism, leaks of cerebrospinal fluid, liver cirrhosis, sickle cell disease, and heart disease
- Have lowered immune resistance to infections due to chronic illnesses, radiotherapy and other treatments, or due to an organ transplant
- Are an Alaskan Native or from certain Native American populations

When should I get vaccinated?

Most 65 years of age and older adults need only one dose. This dose can be given anytime beyond age 65. However, some people need two doses, which should be at least 5 years apart.

- You are now 65 or older and got your first dose before age 65 and 5 years have elapsed since the previous vaccination.
- You have sickle cell disease
- Your resistance to infection is lowered due to some diseases or medical treatments

How well does the pneumococcal vaccine work?

Although the vaccine is not 100% effective at preventing disease in elderly people, it is very effective at decreasing the severity of the disease, which also decreases the likelihood of hospitalization and death from the pneumococcal disease.

Enfermedad meningocócica

La enfermedad meningocócica es una enfermedad seria causada por una bacteria. Esta enfermedad causa meningitis bacteriana, la cual es una infección del líquido que rodea el cerebro y la médula dorsal. La meningitis puede resultar en daño cerebral, pérdida del oído, infección de la sangre y/o problemas de aprendizaje. Hay dos vacunas que pueden prevenir 4 tipos de la enfermedad meningocócica. Estas son la vacuna meningocócica polisacárida (MPSV4) y la vacuna meningocócica conjugada (MCV4).

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad meningocócica?

La enfermedad meningocócica comienza con síntomas tales como fiebre alta, dolor de cabeza y cuello rígido. Estos síntomas se pueden desarrollar en varias horas, o pueden tomar de uno a dos días.

¿Cómo se transmite la enfermedad meningocócica?

La bacteria que causa la enfermedad meningocócica, llamada *Neisseria meningitidis*, se encuentra normalmente en la nariz y la garganta de muchas personas. La enfermedad meningocócica se transmite a través del contacto cercano cara-a-cara con la persona infectada o respirando el virus que la persona ha tosido o estornudado.

¿Debo vacunarme contra la enfermedad meningocócica?

A cualquier persona le puede dar la enfermedad meningocócica. Se considera que usted tiene alto riesgo de contraer esta enfermedad y se debería vacunar si:

- Es estudiante universitario de primer año y vive en los dormitorios
- Trabaja en un laboratorio donde normalmente esté expuesto a la bacteria meningocócica
- Es recluta de las fuerzas armadas de los Estados Unidos • viaja a, o vive en alguna parte del mundo donde la enfermedad meningocócica es común
- Tiene el bazo dañado o se lo han sacado
- Tiene deficiencia de complejo terminal de complemento (un problema heredado del sistema inmunológico)
- Ha sido expuesto a meningitis durante una epidemia

¿Cuándo debo vacunarme?

Las personas entre los 11 y los 55 años necesitan una dosis de la vacuna meningocócica conjugada (MCV4). Los adultos mayores de 55 años de edad que estén en riesgo deberían recibir la vacuna meningocócica polisacárida (MPSV4). Algunas personas con un riesgo más alto de infección podrían necesitar vacunarse nuevamente. Su proveedor de salud determinará cuál de las dos vacunas disponibles y cuántas dosis usted podría necesitar.

¿Qué tan efectiva es la vacuna contra la enfermedad meningocócica?

Aunque ambas vacunas (la MPSV4 y la MCV4) solamente pueden proteger en contra de 4 tipos de la enfermedad meningocócica, estas son muy efectivas para prevenir la transmisión de la infección de persona a persona. Ambas vacunas protegen cerca del 90% de aquellos que han recibido la vacuna.

Meningococcal Disease

Meningococcal disease is a serious illness, caused by bacteria. This disease causes bacterial meningitis, which is an infection of the fluid surrounding the brain and spinal cord. Meningitis can result in brain damage, hearing loss, blood infections, and/or learning disability. There are two vaccines that can prevent 4 types of meningococcal disease. These are the Meningococcal polysaccharide vaccine (MPSV4) and Meningococcal conjugate vaccine (MCV4).

What are the symptoms of meningococcal disease?

Meningococcal disease begins with symptoms such as high fever, headache, and stiff neck. These symptoms can develop over several hours, or they may take 1 to 2 days.

How does meningococcal disease spread?

Neisseria meningitidis, the bacterium that causes meningococcal disease, is normally found in many people's noses and throats. Meningococcal disease spreads by close face-to-face contact with infected persons or by breathing the viruses coughed or sneezed.

Should I get the meningococcal vaccine?

Meningococcal disease can strike any person. You are considered at risk of developing this disease and should get vaccinated if you:

- Are a college freshman living in a dormitory
- Work in a laboratory where you are routinely exposed to meningococcal bacteria
- Are a U.S. military recruit
- Are traveling or living in a part of the world where meningococcal disease is common
- Have damaged spleen or your spleen has been removed
- Have terminal complement component deficiency (an inherited immune disorder)
- Might have been exposed to meningitis during an outbreak

When should I get vaccinated?

People between the ages of 11 and 55 need 1 dose of the Meningococcal conjugate vaccine (MCV4). Adults over 55 years of age who are at risk should receive the Meningococcal polysaccharide vaccine (MPSV4). Some people at increased risk of infection might need to be revaccinated. Your health care provider will determine which of the two available vaccines and how many doses you will need.

How well does the meningococcal vaccine work?

Although both vaccines (MPSV4 and MCV4) can only protect against 4 types of meningococcal disease, they are very effective at preventing the spread of infections from person to person. Both vaccines protect about 90% of those who are immunized.

Virus del papiloma humano (HPV)

El HPV genital es una infección de transmisión sexual muy contagiosa causada por el virus del papiloma humano (HPV). El HPV es el virus de transmisión sexual más común en los Estados Unidos y ya ha infectado a más de 20 millones de personas. La infección del HPV no tiene tratamiento, pero las condiciones que genera si se pueden tratar. El HPV es también la causa principal del cáncer del cuello uterino. En los Estados Unidos, cada año cerca de 10.000 mujeres contraen cáncer del cuello uterino y 3.700 mueren a causa de él. Aun así, esta infección de transmisión sexual se puede prevenir con una vacuna. Esta es la vacuna del HPV, la cual protege en contra de los 4 tipos principales de HPV.

¿Cuáles son los síntomas del HPV?

El HPV puede infectar el área genital de hombres y mujeres, ocasionando lesiones (llagas) y verrugas genitales, las cuales pueden aparecer en la zona afectada muy pronto después de contraer la infección. Muchas personas, sin embargo, no sienten ningún síntoma de infección inmediato, y pueden no saber que están enfermos. En muchos casos la infección se cura sola y en otros casos se desarrolla la enfermedad del cáncer del cuello uterino, la cual puede ser una enfermedad mortal.

¿Cómo se transmite el HPV?

La infección se desarrolla después de tener relaciones sexuales por vía vaginal, anal u oral con una persona infectada.

¿Debo vacunarme contra el HPV?

La vacuna se recomienda a las mujeres entre los 19 y 26 años de edad que no recibieron la vacuna cuando eran más jóvenes. Sin embargo, si una mujer ya está infectada con algún tipo de HPV, la vacuna no va a prevenir la enfermedad causada por este tipo de virus.

¿Quién no debería recibir la vacuna?

Usted NO debería recibir la vacuna si:

- Está embarazada
- Es alérgica a la levadura
- Es alérgica a cualquier componente de la vacuna HPV
- Tuvo una reacción alérgica a una dosis anterior de la vacuna del HPV
- Tiene una enfermedad moderada o severa. Debe esperar a que se recupere..

¿Cuándo debo vacunarme?

Aunque la vacuna se debería administrar antes del primer contacto sexual (i.e., antes de que la mujer haya sido expuesta a los virus), las mujeres que son sexualmente activas aún deberían vacunarse. Esta vacuna es bastante efectiva en contra de cuatro tipos del virus de HPV, incluyendo dos que causan cerca del 70% del cáncer del cuello cervical.

Las mujeres entre los 19 y 26 años de edad necesitan 3 dosis de la vacuna del HPV así: La primera dosis ahora, la segunda dosis 2 meses más tarde y la tercera dosis 6 meses después de la primera.

Genital Human Papillomavirus (HPV)

Genital HPV is a very contagious sexually transmitted infection (STI) that is caused by the human papillomavirus. HPV is the most common sexually transmitted virus in the U.S. and has already infected over 20 million people. There is no treatment for HPV infection, but the conditions it causes can be treated. HPV is also the leading cause of cervical cancer. Every year in the US about 10,000 women get cervical cancer and 3,700 die from it. Yet, this sexually transmitted infection can be prevented with a vaccine. This vaccine is the HPV vaccine, which protects against four major types of HPV.

What are the symptoms of HPV?

HPV can infect the genital area of both men and women, causing lesions (sores) and warts, which may appear at the affected area shortly after infection. Many individuals, however, do not experience any immediate symptoms of infection, and may not know that they are sick. In many cases the infection clears on its own, in other cases, cervical cancer develops, which can be a deadly disease.

How does HPV spread?

The infection develops after having vaginal, anal, or oral sexual relations with an infected person.

Should I get the HPV vaccine?

The vaccine is recommended for women 19 to 26 years of age who have not completed the vaccine series. However, if a woman is already infected with a type of HPV, the vaccine will not prevent disease from that type.

Who should not get the vaccine?

You should NOT get the vaccine if you:

- Are pregnant
- Are allergic to yeast
- Are allergic to any component of HPV vaccine or to a previous dose of HPV vaccine
- People with moderate or severe illness should wait until they recover

When Should I get vaccinated?

Even though the vaccine should be administered before onset of sexual activity (i.e., before women are exposed to the viruses), females who are sexually active should still get vaccinated. This vaccine is highly effective against four types of the HPV virus, including two that cause about 70 percent of cervical cancer.

Women ages 19-26 need a 3 dose series of the HPV vaccine, as follows: a first dose given immediately; the second dose 2 months later; and a third dose 6 months after the first dose.

Vacunas adicionales que los adultos podrían necesitar

¿Cuáles otras vacunas puedo necesitar?

Dependiendo del área donde vive (por ejemplo, en una zona con alto riesgo a contraer una enfermedad particular), donde trabaja, las características de los lugares que le gusta visitar y si tiene alguna condición física, puede que necesite alguna de las siguientes vacunas:

Polio

Hoy día, el riesgo de contraer polio en los Estados Unidos es muy bajo gracias a la amplia vacunación contra la misma. Usted no necesita consultar con su proveedor de salud sobre la vacuna contra la polio, a no ser que tenga planes de viajar a áreas infectadas con polio o que trabaje en laboratorios especiales para polio.

Haemophilus Influenzae tipo b (Hib)

Las personas mayores de 5 años no necesitan tomar la vacuna del Hib, pero aquellos con ciertas condiciones de salud sí. Usted debe recibir la vacuna del Hib si padece de anemia de células falciformes o si su sistema inmunológico está débil.

Culebrilla/Herpes

La culebrilla, también conocida como Herpes Zoster, la causa el mismo virus de la varicela. Solamente alguien que ha tenido varicela –o ha recibido la vacuna– puede resultar con culebrilla. Culebrilla es un doloroso sarpullido de la piel, frecuentemente con ampollas, las cuales normalmente aparecen a un lado de la cara o del cuerpo y duran de una semana a diez días. Su principal síntoma es el dolor, el cual puede persistir por semanas, meses, o años después que el brote se ha curado. La culebrilla es más común en adultos de 60 años o más y el riesgo aumenta con los años. Se recomienda una dosis de la vacuna contra la culebrilla a los adultos de 60 años y más.

¿Cuáles vacunas necesito cuando viajo fuera de los Estados Unidos?

Los CDC recomiendan que visite a su proveedor de salud por lo menos 4 a 6 semanas antes de viajar para hablar de las vacunas que puede necesitar y darles tiempo a que estas vacunas tengan efecto. Recuerde lo siguiente:

- Si está recomendado para usted, la vacuna contra el flu, el neumococo, el tétanos y la difteria, y el sarampión deben estar al día.
- Cuando viaja a Centro y Sur América y el Caribe, y dependido de sus actividades puede que necesite la vacuna contra la hepatitis A, la hepatitis B, la rabia, la tifoidea, la de la polio, la de la enfermedad del meningococo, la de la cólera y la vacuna contra la fiebre amarilla.

Para más información sobre las vacunas cuando planea ir de viaje a otros países, visite la página electrónica de los CDC al: www.cdc.gov/travel

Additional Vaccines that Adults May Need

What other vaccines might I need?

Depending on where you live, e.g. in a high risk region for a particular disease, your occupation, characteristics of the places you like to visit, and your health condition, you may need the following vaccines:

Polio

The risk of contracting “wild” type polio is very small in the United States today because of the widespread use of polio vaccines. You do not need to talk to your health care provider about polio vaccine unless you are traveling to polio-infected areas or working in special polio laboratories.

Haemophilus Influenzae type b (Hib)

People over five years old do not need Hib vaccine but people with some special health conditions should get it. You should get the Hib vaccine if you have sickle cell anemia or a weakened immune system.

Shingles

Shingles, also known as Herpes Zoster, is caused by the chickenpox or varicella virus. Only someone who has had a case of chickenpox –or gotten chickenpox vaccine– can get shingles. Shingles is a painful skin rash, often with blisters, which usually appears on one side of the face or body and lasts a week to ten days. Its main symptom is pain, which can persist for weeks, months or years after the rash heals. Shingles is far more common in adults 60 years of age and older and the risk increases with advancing age. A single dose of shingles vaccine is indicated for adults 60 years of age and older.

What vaccines do I need if I travel out of the United States?

The CDC recommends that you see your health care provider at least 4 to 6 weeks before your trip to check on the immunizations you may need and to allow time for immunizations to take effect. Keep in mind the following:

- If recommended for you, flu, pneumococcal, tetanus-diphtheria, and measles vaccines should be updated.
- When traveling to Central and South America and the Caribbean, and depending on your activities, you might need hepatitis A, hepatitis B, rabies, typhoid, polio, meningococcal disease, cholera, and yellow fever vaccines.

For more information on vaccines when you are planning to travel to other countries, visit the CDC website at: www.cdc.gov/travel



Tarjeta para anotar las vacunas

Vacunas	Dosis	Nombre:	Nombre:	Nombre:
		Fecha de nacimiento:	Fecha de nacimiento:	Fecha de nacimiento:
		Día de vacunación	Día de vacunación	Día de vacunación
Hepatitis A (Hep A)	1			
	2			
Hepatitis B (Hep B)	1			
	2			
	3			
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	1			
	2			
Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap/Td)	1			
	2			
	3			
	Refuerzo			
	Refuerzo			
Varicela (Var)	1			
	2			
Influenza (Flu)	Anual			
Neumococo (PPV)	1			
	2			
Meningococo	1			
Virus del papiloma humano (HPV)	1			
	2			
	3			
Otras Vacunas: Polio, <i>haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib), fiebre amarilla, tifoidea, rabia, culebrilla, etc.				

Adult Immunization Record Card

Vaccines	Doses	Name:	Name:	Name:
		Birth Date:	Birth Date:	Birth Date:
		Vaccination Date	Vaccination Date	Vaccination Date
Hepatitis A (Hep A)	1			
	2			
Hepatitis B (Hep B)	1			
	2			
	3			
Measles, mumps, and rubella (MMR)	1			
	2			
Tetanus, diphtheria and pertussis (Td/Tdap)	1			
	2			
	3			
	Booster			
	Booster			
Varicella/Chickenpox (Var)	1			
	2			
Influenza (Flu)	Yearly			
Pneumococcal (PPV)	1			
	2			
Meningococcal	1			
Human papillomavirus HPV)	1			
	2			
	3			
Other Vaccines: Polio, <i>haemophilus influenzae</i> type b (Hib), yellow fever, typhoid, rabies, shingles etc.				

