



Por tu vida  
**¡Vacúnate ya!**

---

Looking Good, Staying Healthy

**Vaccinate Now!**

Adolescents Also Need Vaccines

## ¿Por qué necesito las vacunas?

Las vacunas, también conocidas como inmunizaciones, inoculaciones o “shots” son una parte importante del cuidado de la salud a todas las edades. Tú necesitas las vacunas porque ellas ayudan a protegerte de algunas enfermedades infecciosas. También, a medida que entras a la preadolescencia (de los 11 a los 12 años) y la adolescencia (13 a 18 años), tienes más peligro de contraer enfermedades como la hepatitis B, meningitis y el virus del papiloma humano (HPV).

## ¿Cómo se transmiten estas enfermedades?

Estas enfermedades se transmiten directamente a través del contacto personal o indirectamente a través de agentes contaminados, tales como objetos personales, comida, o agua. Específicamente:

- El sarampión, la rubéola, la difteria, la varicela, la enfermedad meningocócica y la influenza generalmente se transmiten en espacios cerrados ya sea respirando partículas que la persona infectada libera cuando tose, estornuda o habla; o compartiendo objetos personales o del hogar que están contaminados.
- La hepatitis B se puede transmitir a través del contacto sexual o compartiendo agujas contaminadas.
- La hepatitis A se propaga más frecuentemente por la vía fecal-oral, a través del contacto personal o ingiriendo comida o agua contaminada. Por ejemplo, una persona infectada no se lava las manos después de usar el baño y toca objetos, tales como comida o juguetes que otra persona se pone en la boca.
- El HPV es una infección de transmisión sexual. Es la causa más frecuente del cáncer del cuello del útero en las mujeres.
- El tétanos se contrae cuando la bacteria que causa el tétanos entra al cuerpo a través de una cortada o herida.

## Why do I need vaccines?

Vaccines, also called immunizations, inoculations, or shots, are an important part of health care at all ages. You need vaccines because they help to protect you from certain infectious diseases. And, as you move into pre-adolescence (11 -12 years of age) and adolescence (ages 13 to 18 years) you are at greater risk of getting diseases like hepatitis B, meningitis, and the human papillomavirus (HPV).

## How are these diseases transmitted?

These diseases are transmitted directly by person-to-person contact or indirectly by means of contaminated objects, personal items, foods, or water. In particular:

- Measles, rubella, diphtheria, chickenpox, meningococcal disease, and influenza are generally transmitted in closed spaces either by inhaling droplets when a person with the infection coughs, sneezes, or talks; or by sharing contaminated personal or household items.
- Hepatitis B can be transmitted through sexual contact or by sharing contaminated needles.
- Hepatitis A (HAV) infection is most often spread via the fecal-oral route by either person-to-person contact or eating contaminated food or water. For example, an infected person does not wash his or her hands after using the bathroom and handles objects, such as food and toys that someone else puts in his or her mouth.
- HPV is a sexually transmitted infection. It is the most frequent cause of cervical cancer in women.
- Tetanus is acquired when the bacteria that causes tetanus enters the body through a cut or wound.



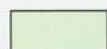


## ¿Cuándo debería recibir mis vacunas?

Deberías recibir tus vacunas durante tu chequeo médico rutinario de los 11-12 años. Si no recibiste tus vacunas durante la infancia y/o aquellas que se recomiendan entre los 11 y 12 años de edad, pídele a tu proveedor de salud que te las de ya mismo. Recuerda que también puedes chequear el estado de tus vacunas durante tu visita al médico requerida para admisión a la escuela o universidad, a equipos deportivos o campamentos de verano. El siguiente cuadro te muestra las vacunas recomendadas que podrías necesitar.

## ¿Cuándo y qué vacunas debería recibir?

VACUNA	EDAD	
	11 – 12 años	13 – 18 años
Difteria, Tétanos, Pertusis	Tdap	Tdap
Virus del Papiloma Humano	HPV (3 dosis)	HPV
Meningocócica	MCV4	MCV4
Neumocócica	PPV	
Influenza	Influenza (anual)	
Hepatitis A	HepA	
Hepatitis B	HepB	
Poliomielitis Inactivada	IPV	
Sarampión, Paperas, Rubéola	MMR	
Varicela	Varicela	

Debes consultar con tu proveedor de salud (médico o enfermera) para determinar qué vacunas necesitas y cuándo debes recibirlas.

-  Intervalo de edad recomendada: Tú puedes recibir estas vacunas durante tu chequeo médico a entre los 11 y los 12 años.
-  Para ponerse al día: Si no recibiste estas vacunas en la infancia o a los 11-12 años, deberías recibirlas ya.
-  Ciertos grupos de alto riesgo: Pregúntale a tu proveedor de salud si necesitas estas vacunas.


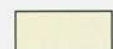
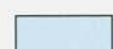
## When should I get my vaccines?

You should receive your pre-teen vaccines during your 11-12 year old preventive care check up. If you missed your childhood vaccinations and/or those recommended at 11-12 years of age, ask your health care provider about “catching up” with these vaccines now. Remember you may also check the status of your vaccination during your routine visit to your health care provider either for admission to school/college, sports, or summer camp. The chart below will tell you more about the recommended vaccines you may need.

## When and what vaccines should I receive?

VACCINE	AGE	
	11 – 12 years	13 – 18 years
Diphtheria, Tetanus, Pertussis	Tdap	Tdap
Human Papillomavirus	HPV (3 doses)	HPV
Meningococcal	MCV4	MCV4
Pneumococcal	PPV	
Influenza	Influenza (Yearly)	
Hepatitis A	HepA	
Hepatitis B	HepB	
Inactivated Poliovirus	IPV	
Measles, Mumps, Rubella	MMR	
Varicella	Varicella	

You should consult with your health care provider to determine what vaccines you need and when they should be scheduled.

-  Range of recommended ages: You can receive all of these vaccines during your 11-12 year old check up.
-  Catch up: If you did not receive these vaccines during childhood or at 11-12 years of age, you should receive these vaccines now.
-  Certain high-risk groups: Ask your health care provider if you need these vaccines.



## ¿Cómo sé que vacunas necesito?

Si tus padres tienen el registro de tus vacunas de la infancia, llévalo a tu proveedor de salud para determinar qué vacunas podrías necesitar. Si no lo tienes, tu proveedor de salud te ayudará a hacer un plan para ponerte al día con tus vacunas.

## ¿Son seguras estas vacunas?

Sí, millones de dosis de vacunas sin efectos adversos se administran cada año. La mayoría de reacciones después de una vacuna son leves (como enrojecimiento o hinchazón donde se administró la vacuna). Recuerda que los riesgos de una vacuna son mucho menores que la enfermedad que la vacuna ayuda a prevenir.

## ¿Dónde puedo ir a recibir mis vacunas?

Tú puedes recibir tus vacunas donde tu pediatra o en el consultorio de tu proveedor de salud durante tu chequeo de rutina. También, en el departamento de salud o clínicas comunitarias ofrecen vacunación.

## How do I know what vaccines I need?

If you or your parents have your childhood vaccination records, take them to your health care provider to determine what vaccines you may need. If you do not have them, your health care provider will help you make a plan to catch up with the necessary vaccines.

## Are these vaccines safe?

Yes, millions of doses of vaccines are given every year with no adverse reaction. Most reactions after vaccination are mild (like redness or soreness where you get the injection). Keep in mind that the risks from a vaccine are much smaller than the risks from the diseases the vaccine helps to prevent.

## Where can I get my vaccines?

You can receive your vaccines during a routine visit to your pediatrician's or health care provider's office. Vaccines are also available in most local health departments or community clinics.





## ¿Puedo obtener vacunas gratis?

Sí. Los planes de seguro de salud cubren la mayoría de las vacunas. Si tú tienes 18 años de edad o menos, tú podrías ser elegible para recibir las vacunas gratis o a bajo costo a través del Programa de Vacunas para Niños (VFC en inglés) si eres elegible para recibir Medicaid, no tienes seguro de salud, o eres indígena americano o nativo de Alaska. A veces el proveedor de salud puede cobrar algo por administrar la vacuna. Sin embargo, si la familia no puede pagar este cargo, el programa de VFC no le puede negar la vacuna a los niños y jóvenes que son elegibles. Para aprender más sobre este programa, visita el sitio [www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc](http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc) o comunícate con el coordinador del programa VFC en tu estado. La lista de coordinadores se encuentra en [www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm](http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm).

## ¿Qué sucede si mis padres o algún otro familiar son indocumentados?

Aun si tú, tus padres, o cualquier otro familiar sean indocumentados tu puedes y debes recibir las vacunas recomendadas. Tu salud y la de tu familia son importantes.

## ¿Qué vacunas necesito si acabo de llegar de otro país a los Estados Unidos?

- Si tienes el récord de inmunización de tu país, llévalo a tu proveedor de salud ya que podrías necesitar otras vacunas.
- Si no tienes el récord de las vacunas que has recibido, habla con tu proveedor de salud para ver qué otras vacunas podrías necesitar.

**Toma el control de tu salud, las vacunas previenen muchas enfermedades.**

## Can I get vaccines for free?

Yes. Health insurance plans cover most or all immunizations. If you are 18 or younger you may be eligible to get vaccines for free through the Vaccine for Children (VFC) program if you are: Medicaid eligible, uninsured, American Indian, or Alaska Native. Health care providers can charge a fee to give each shot. However, VFC vaccines cannot be denied to an eligible child if the family cannot afford the fee. To learn more about the program, visit the website at [www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc](http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc) or contact your State VFC Coordinator. A list of coordinators is available at [www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm](http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm). Be sure to let your parents know about opportunities for free vaccines.

## What if my parents or any other family member are undocumented?

Even if you, your parents, or any other relative are undocumented you can and should receive the recommended vaccines. Your health and your family's health are important.

## What vaccines do I need if I recently arrived from another country to the US?

- If you have your immunization records from your country of origin, take them to your health care provider since you may need other vaccines.
- If you do not have your immunization records, talk with your health care provider about what vaccines you might need.

**Take charge of your health, vaccination prevents many diseases.**



## ¿Dónde puedo obtener más información?

### Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos.

Su Familia: La línea telefónica para la Salud de la Familia Hispana  
1-866 SU FAMILIA (1-866-783-2645)

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), Programa de Inmunización  
1-800-CDC INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/vaccines/](http://www.cdc.gov/vaccines/)

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

Programa de Vacunas para Niños (VFC)  
1-800-CDC INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm](http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm)

*Producido por la Alianza Nacional Para la Salud de los Hispanos con fondos educativos de sanofi pasteur.*



sanofi pasteur

## Where can I obtain more information?

### National Alliance for Hispanic Health

Su Familia: National Hispanic Family Health Helpline  
1-866 SU FAMILIA (1-866-783-2645)

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

National Center for Immunizations and Respiratory Diseases (NCIRD) Immunization Program  
1-800-CDC INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/vaccines/](http://www.cdc.gov/vaccines/)

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Vaccines for Children Program (VFC)  
1-800-CDC INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm](http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/contacts.htm)

*Produced by the National Alliance for Hispanic Health with the support of an educational grant from sanofi pasteur.*



sanofi pasteur

Al igual que comes saludable, haces ejercicio, y te cepillas el pelo y los dientes para verte bien, tu cuerpo necesita las vacunas para protegerte en contra de enfermedades infecciosas y aun de la muerte.

Just like you eat healthy foods, exercise, and brush your hair and teeth to look good, your body needs vaccines to protect you against serious infectious diseases, and even death.



1501 16th Street, NW • Washington, DC 20036-1401

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)