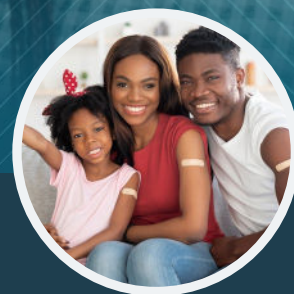


¡Las vacunas son buenas para Estados Unidos!

SU GUÍA SOBRE LAS VACUNAS

Protéjase a sí mismo y a su comunidad



Hablemos de las vacunas, esas inyecciones importantes que lo mantienen a usted, a sus seres queridos y a sus vecinos saludables. Revisaremos cómo funcionan las vacunas en un lenguaje fácil de entender, desmentiremos algunos mitos comunes y le brindaremos los datos que necesita para sentirse seguro a la hora de arremangarse.

¿Por qué son importantes las vacunas?

Las vacunas salvan vidas. Son una de las mejores formas de protegerse contra enfermedades graves que pueden enfermarlo gravemente, enviarlo al hospital o incluso causar la muerte. Vacunarse lo protege a usted y a quienes lo rodean, como bebés, adultos mayores y personas que no pueden recibir ciertas vacunas debido a problemas de salud. Esto se llama *protección comunitaria* o *inmunidad colectiva*.



Con el apoyo de una subvención educativa de Pfizer Inc.

¿Cómo funcionan las vacunas?

He aquí una forma sencilla de pensarlo:

Piense en el *sistema inmunológico* de su cuerpo como un ejército que lo protege de los gérmenes (como virus y bacterias).

Cuando recibe una vacuna, está dando a su ejército “rondas de práctica”. La vacuna no causa la enfermedad real, pero le enseña al cuerpo cómo combatir gérmenes específicos si alguna vez aparecen.

Más tarde, si aparece el germen real, su ejército estará listo. Identifican al enemigo y contraatacan rápidamente para protegerlo. Es posible que usted nunca se enferme o, si le sucede, la enfermedad probablemente sea mucho más leve.

¿Por qué centrarse en las vacunas contra la gripe y la neumonía?

Cada año, la gripe y la neumonía llevan a miles de personas al hospital y pueden incluso provocar la muerte, especialmente en adultos mayores y personas con ciertas afecciones de salud. Estas dos vacunas son especialmente importantes:



Vacuna contra la gripe: Consígala cada otoño. Incluso los adultos sanos pueden enfermarse gravemente a causa de la gripe. La vacuna puede evitar que se enferme gravemente y significa perder menos días de escuela y trabajo.



Vacuna antineumocócica (vacuna contra la neumonía): Lo protege de infecciones pulmonares graves y de cosas que pueden suceder cuando alguien tiene neumonía y complicaciones como la sepsis (la respuesta extrema del cuerpo a una infección). Es especialmente importante para los adultos mayores de 50 años y para las personas con problemas de salud persistentes.

¿Qué enfermedades previenen las vacunas?

Aquí tiene una tabla que le ayudará a comprender contra qué lo protegen las vacunas y una descripción sencilla y clara de cada enfermedad:

Enfermedades y vacunas	Qué es/Síntomas	Por qué es importante la protección de las vacunas
Gripe (Influenza)	Fiebre, escalofríos, tos, dolores corporales, cansancio.	Puede provocar neumonía, hospitalización e incluso la muerte. Es especialmente perjudicial para los adultos mayores, las personas con problemas de salud crónicos y las personas que viven en hogares de ancianos.
Enfermedad neumocócica (Vacuna contra la neumonía)	Fiebre, tos, dolor en el pecho, dificultad para respirar, confusión.	Los adultos mayores, las personas en hogares de ancianos y las personas con problemas de salud crónicos sufren mayores riesgos. Puede causar infecciones pulmonares graves (neumonía), infecciones de la sangre o meningitis (inflamación del cerebro). Puede causar complicaciones graves o incluso la muerte.
COVID-19	Tos fuerte, fiebre, dolor de cabeza, cansancio, dificultad para respirar, dolores corporales.	Los adultos mayores, las personas en hogares de ancianos y las personas con problemas de salud crónicos sufren mayores riesgos. Puede causar problemas a largo plazo en múltiples sistemas orgánicos y ha provocado millones de muertes en todo el mundo.
Herpes	Erupción dolorosa, a veces con ardor u hormigueo en la piel.	El dolor nervioso puede durar meses o años después de que haya desaparecido la erupción. Puede causar pérdida de audición, tinnitus, vértigo y parálisis facial. Peor para las personas mayores de 50 años.
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Sarampión: fiebre, sarpullido; Paperas: hinchazón de mejillas y mandíbula; Rubéola: fiebre, sarpullido.	Puede causar inflamación cerebral, problemas cardíacos, pérdida de audición y la muerte. Pueden producirse defectos de nacimiento si una mujer contrae estas enfermedades durante el embarazo.
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap/Td)	Tétanos: espasmos musculares involuntarios, calambres mandibulares (trismo), convulsiones; Difteria: Acumulación de mucosidad espesa y gris en la nariz y la garganta, dificultad para respirar y tragar.; Tos ferina: Ataques de tos severos, pausas respiratorias que ponen en peligro la vida.	Tétanos: Puede causar convulsiones, espasmos musculares lo suficientemente graves como para fracturar huesos, dificultad para respirar debido al bloqueo de las vías respiratorias y la muerte. Difteria: Puede causar insuficiencia cardíaca, lesión cerebral, coma y la muerte. Tos ferina: Puede causar neumonía y la muerte, especialmente peligroso para bebés.
Varicela (Varicela)	Ampollas con picazón, fiebre.	Puede causar infecciones de la piel, neumonía e inflamación del cerebro. Más riesgoso para los adultos. Más tarde puede provocar herpes zóster.
VPH (Virus del papiloma humano)	Al principio no hay síntomas. Más tarde: las verrugas, pueden causar cáncer en hombres y mujeres.	Causa principal del cáncer de cuello uterino en mujeres; también puede causar otros tipos de cáncer.
HIB (Haemophilus influenzae tipo B)	Diferente de la gripe. Puede infectar los pulmones, el cerebro, la médula espinal, el torrente sanguíneo, el tejido que recubre la tráquea, los oídos y los senos paranasales. Provoca fiebre, escalofríos, dificultad para respirar, dolor de garganta intenso, tos, cansancio, falta de aire, según dónde se encuentre la infección.	Puede provocar pérdida de audición, convulsiones, problemas de aprendizaje, pérdida de extremidades debido a infecciones graves del torrente sanguíneo y la muerte.
Hepatitis A y B	Fiebre, dolor de estómago, dolores musculares y articulares, piel/ojos amarillos, cansancio, vómitos.	La hepatitis A dura desde semanas hasta algunos meses y puede causar insuficiencia hepática en casos raros. La hepatitis B no tiene cura y puede convertirse en una enfermedad crónica. Puede provocar daño hepático a largo plazo o cáncer.
Enfermedad meningocócica	Dolor de cabeza intenso, sensibilidad a la luz, rigidez del cuello, fiebre, confusión. Puede avanzar rápidamente.	Puede causar infección cerebral e hinchazón del cerebro y la médula espinal (meningitis). Puede causar problemas de equilibrio, convulsiones, pérdida de audición, pérdida de visión, problemas renales, coágulos de sangre que resultan en la pérdida de dedos de las manos y de los pies, brazos y piernas, o la muerte en horas. El riesgo es mayor en adolescentes y adultos jóvenes.
VRS (Virus respiratorio sincitial)	Fuerte resfriado con tos, dolor de cabeza, dificultad para respirar, sibilancias, cansancio.	Es peligroso para los bebés y para los adultos mayores de 60 años, y es especialmente peligroso para los mayores de 75 años. Las personas que residen en hogares de ancianos y las personas con enfermedades crónicas corren un alto riesgo. Puede causar enfermedades graves como neumonía o un estrechamiento de las vías respiratorias que es muy peligroso para los bebés.
Polio	Comienza como una gripe y puede presentar síntomas similares a la meningitis, como dolor de cabeza intenso.	Antes de la llegada de las vacunas, este virus paralizaba a miles de niños cada año. Sin vacunas, el virus reaparece y se propaga. Hoy en día, más de 20 millones de personas pueden caminar, aunque sin las vacunas habrían quedado paralizadas. Puede causar debilidad muscular, pérdida de masa muscular, parálisis permanente en la parte inferior de las piernas y puede extenderse a los brazos. La parálisis de los músculos respiratorios puede provocar la muerte.

Algunas vacunas son recomendables para todos, mientras que otras sólo son necesarias para determinadas personas. Pregúntele a su profesional de la salud cuáles son las adecuadas para usted.

DESMINTIENDO MITOS

La verdad sobre las vacunas

Aclaremos algunas cosas que quizá haya escuchado.



MITO: Las vacunas no están probadas y "no quiero ser un conejillo de indias".

DATO: Las vacunas se prueban con mucho cuidado, durante años, antes de que pueda obtenerlas. Los científicos y los médicos se aseguran de que sean seguras y funcionen bien. Incluso después de su aprobación, las vacunas siempre se controlan para detectar efectos secundarios. ¡NO es un conejillo de indias! **Dato extra:** Mucha gente no sabe que las vacunas de ARNm, como algunas de las vacunas contra el COVID, no son nuevas: estuvieron en desarrollo y prueba durante más de 30 años. Es por eso que pudieron utilizar la tecnología tan rápidamente durante el COVID.

MITO: Las vacunas causan las enfermedades que se supone que deben prevenir.

DATO: No se puede contraer gripe por una vacuna contra la gripe, y no se puede contraer COVID-19 por una vacuna contra el COVID. A veces, las personas sienten efectos secundarios leves, como dolor en el brazo o fiebre baja, que es la protección que les brinda el cuerpo. Si se enferma después de vacunarse, podría tratarse de un virus diferente, o tal vez haya estado expuesto antes de que la vacuna tuviera tiempo de hacer efecto. En promedio, el cuerpo tarda aproximadamente 3 semanas en desarrollar inmunidad después de una vacuna.

MITO: Las vacunas causan autismo.

DATO: Muchos estudios de todo el mundo muestran que las vacunas NO causan autismo. Esta afirmación ha sido completamente refutada por la ciencia. El estudio sobre vacunas más grande jamás realizado siguió a 1.200.000 niños durante 24 años y descubrió que las vacunas no causan autismo ni otros 49 problemas de salud.

MITO: Las vacunas no son necesarias; "la gente debería enfermarse naturalmente".

DATO: Contraer la enfermedad "natural" puede ser peligroso o mortal, tanto para usted como para las personas que lo rodean. Por ejemplo: la gripe, la neumonía y el sarampión matan a miles de personas cada año. Recibir la vacuna es mucho más seguro que arriesgarse a enfermarse gravemente.

MITO: "Tuve gripe a pesar de haber recibido mi vacuna. ¿Valió la pena?"

DATO: Esta es una preocupación común. He aquí por qué aún debe vacunarse:

- A veces, las personas contraen una cepa de gripe diferente a la que contiene la vacuna, o se exponen al virus antes de que la vacuna haga efecto.
- Incluso si se enferma, la vacuna hace que su enfermedad sea **más leve**: tendrá menos probabilidades de terminar en el hospital, tener neumonía, contraer infecciones de la sangre, perder extremidades o morir.
- Las vacunas contra la gripe y la neumonía protegen a los más vulnerables: abuelos, bebés, personas con sistemas inmunológicos débiles. Su inyección también ayuda a protegerlos.
- ¡Los estudios demuestran que las vacunas contra la gripe y la neumonía salvan vidas cada año!

Mi lista de verificación y registro de vacunas para adultos (PARA USO PERSONAL)

Gripe (Influenza)

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Cada adulto, cada año (cada temporada de gripe)

1 cada año

Vacúnese cada otoño para obtener la mejor protección

Neumococo

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Todos los adultos mayores de 50 años; adultos de 19 a 49 años con ciertos problemas de salud a largo plazo

1 o 2

Pregunte qué versión es la adecuada para usted

COVID-19

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

¿Cuándo deben recibirla los adultos?
1 dosis para adultos de 19 a 64 años;
2 dosis para personas de 65 años o más

¿Cuántas dosis? 1 o 2

Información adicional/Preguntas:
Anualmente en otoño; puede necesitar más de una dosis si es menor de 65 años pero tiene problemas de salud específicos

VRS

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

60 años o más (siempre); de 50 a 59 con riesgos para la salud (consulte a su profesional de la salud)

1

Pregunte sobre los riesgos si tiene entre 50 y 59 años

Tdap/Td

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

1 dosis de Tdap en la edad adulta, luego una dosis de refuerzo de Tdap o Td cada 10 años.

1 dosis de Tdap durante cada embarazo

Más de 1 refuerzo

Refuerzo = inyección para mantenerse protegido

Herpes zóster (Zóster)

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Todos los adultos mayores de 50 años

2

Incluso si tuvo varicela cuando era niño, debe vacunarse contra el herpes zóster.

MMR (Sarampión, paperas, rubéola)

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

La mayoría de los nacidos después del año 1957 deberían recibir esta vacuna cuando sean adultos si nunca recibieron 2 dosis o no están seguros.

1 o 2

Pregunte si nunca ha tenido estas enfermedades o no está seguro acerca de su historial

Varicela (Varicela)

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Adultos nacidos después del año 1980 que nunca tuvieron varicela o no recibieron 2 vacunas

2

Pregunte si no está seguro de su historial

Mi lista de verificación y registro de vacunas para adultos (PARA USO PERSONAL)

VPH

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Todos los adultos hasta los 26 años; algunos de 27 a 45 años (consulte a un profesional de la salud)

2 o 3

Es mejor si se administra a edades más tempranas, pero las personas sexualmente activas que no recibieron la vacuna cuando eran más jóvenes deben consultar con su profesional de la salud.

Hepatitis A

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Adultos que desean protección o tienen riesgos (viajes, ciertos trabajos, algunos factores de salud o estilo de vida)

2 o 3

Pregunte si viaja o desea protección del hígado.

Hepatitis B

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Todos los adultos hasta los 59 años; mayores de 60 años si así lo desean o están en riesgo (riñón, hígado, diabetes, ciertos trabajos)

2, 3 o 4

Para todos, no solo para los de alto riesgo

Meningococo

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Estudiantes universitarios, militares, ciertos riesgos de salud o de viaje.

1 o más

Pregunte si vive en entornos grupales como un dormitorio, una vivienda militar, una residencia asistida, un hogar grupal o un hogar de ancianos.

HIB

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Sólo para problemas de salud especiales (como extirpación del bazo, trasplante de células madre)

1 o 3

La mayoría de los adultos NO necesitan

Mpox

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Para aquellos con factores de riesgo específicos o durante brotes

2

La mayoría de los adultos NO necesitan

Polio

FECHA(S) DE RECEPCIÓN

PRÓXIMA DOSIS PREVISTA

Solo para adultos que no fueron completamente vacunados cuando eran niños o que lo necesitan para viajar o trabajar.

1 o más

La mayoría de los adultos en EE. UU. han recibido la serie completa de vacunación; pregunte si no está seguro.

* Pregunte a su profesional de la salud anualmente si ha habido cambios en los calendarios de vacunación.

¿Por qué necesito vacunas TODOS LOS AÑOS?

- Una de las cosas que más les gusta hacer a los virus es adaptarse y cambiar a su entorno, ¡y pueden hacerlo rápidamente! Por eso es necesaria la vacuna contra la gripe todos los años.
- Algunas vacunas necesitan refuerzos (una inyección adicional cada tantos años) para mantener fuerte su protección.
- Aparecen nuevas vacunas para combatir nuevas enfermedades como el COVID-19.

MENSAJE PARA LLEVAR A CASA

Las vacunas nos mantienen seguros

Las vacunas ayudan a protegerle de enfermarse gravemente o de tener problemas a largo plazo debido a ciertas enfermedades.

Usted ayuda a proteger a su familia y amigos cuando se vacuna.

Las vacunas son seguras, están cuidadosamente probadas y pueden salvar su vida y la de otra persona.

Incluso si se enferma, las vacunas le ayudarán a que los síntomas sean leves y evitarán que tenga que ir al hospital.

Haga su parte: ¡Consulte qué vacunas necesita, haga preguntas a su profesional de la salud y vacúnese para mantenerse saludable, fuerte y listo para las aventuras de la vida!



Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC o consulte a su proveedor de atención médica o farmacéutico local. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con ellos: ¡están aquí para ayudarle!

¡Manténgase seguro, manténgase saludable y siga brillando!

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]. Vacunas recomendadas para adultos. Sitio web de los CDC. <https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/adult-easyread.html#vpd> Consultado el 26 de julio de 2025
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]. Vacunas: Orientación nacional sobre salud para refugiados. Sitio web de los CDC. <https://www.cdc.gov/long-covid/about/>. Consultado el 1 de agosto de 2025
- Kit de herramientas de prevención de enfermedades de los Institutos Nacionales de Salud [NIH]: más recursos. Sitio web de los NIH. <https://www.nih.gov/health-information/our-healthiest-self-wellness-toolkits/disease-prevention-toolkit/disease-prevention-toolkit-more-resources> Consultado el 1 de agosto de 2025.
- La Organización Mundial de la Salud [OMS]. Las campañas mundiales de vacunación han salvado al menos 154 millones de vidas en los últimos 50 años. Sitio web de la OMS. <https://www.who.int/news/item/24-04-2024-global-immunization-efforts-have-saved-at-least-154-million-lives-over-the-past-50-years>. Consultado el 24 de setiembre de 2025.
- Shattock AJ, Johnson HC, Sim SY, et al. Contribución de la vacunación a la mejora de la supervivencia y la salud: modelización de 50 años del Programa Ampliado de Inmunización. Lancet. 2024;403(10441):2307-2316.
- La Asociación Americana del Pulmón. La verdad sobre cómo las vacunas previenen enfermedades respiratorias y salvan vidas. Sitio web de la Asociación Americana del Pulmón: <https://www.lung.org/blog/vaccines-prevent-respiratory-illness>. Consultado el 24 de setiembre de 2025
- Pardi N, Krammer F. Vacunas ARNm para enfermedades infecciosas: avances, desafíos y oportunidades. Nat Rev Drug Discov. 2024;23(11):838-861.
- Kutikuppala LVS, Kourampi I, Kanagala RSD, Bhattacharjee P, Boppana SH. Perspectivas y desafíos en el desarrollo de vacunas de ARNm para enfermedades infecciosas y virus oncogénicos. Med Sci (Basel). 2024;12(2):28. Publicado el 22 de mayo de 2024. Consultado el 24 de setiembre de 2025.

