

1.7. Las vacunas también son importantes para los adultos

Las vacunas estimulan la formación de «defensas» o anticuerpos para proteger al organismo frente a las infecciones. En algunos casos, como en las enfermedades víricas o en el tétanos, la vacuna protege contra una enfermedad para la que no existe tratamiento.

Los adultos, aunque hayan sido bien vacunados en la infancia, van perdiendo con los años la capacidad de fabricar defensas. Las dosis de recuerdo de las vacunas estimulan de nuevo las defensas y mantienen la protección.

En España, la mayoría de las vacunas son gratuitas y están al alcance de todos.

¿Qué puede hacer?

- **Vacúnese contra el tétanos.** Si ha sido correctamente vacunado en su infancia, solo necesita una dosis de recuerdo cada 10 años para estar correctamente protegido. La vacuna del tétanos se administra junto con la vacuna de la difteria (se administran en una sola inyección).
- **La vacuna antigripal** es distinta cada año. Protegerse contra la gripe es una de las medidas preventivas más eficaces, ya que puede evitar la aparición de complicaciones en las personas mayores de 65 años o en las que padecen enfermedades crónicas como la diabetes, la bronquitis crónica o las enfermedades del corazón.
- **La vacuna antineumocócica**, para prevenir la pulmonía, también se administra a los mayores de 65 años y a las personas con alguna enfermedad crónica. Con una sola dosis suele ser suficiente.
- Las mujeres que deseen quedarse embarazadas deben conocer si están protegidas contra la rubéola. La rubéola, cuando se está embarazada, puede afectar gravemente al feto.
- Las vacunas que se producen hoy en día son muy seguras. Los efectos secundarios más frecuentes son las reacciones inflamatorias locales en el lugar de la inyección. Estas reacciones desaparecen en 2 o 3 días. Para aliviar las molestias es conveniente aplicar encima de la reacción algo que esté bien frío. En algún caso pueden producir fiebre y/o dolores musculares que mejoran con analgésicos-antitérmicos.



CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA DOSIS DE LA VACUNA ANTITETÁNICA

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Revise con su enfermera su calendario vacunal: le indicará las vacunas que le faltan. Si usted o algún familiar suyo tiene alguna enfermedad o puede quedarse embarazada es especialmente importante actualizar sus vacunas.
- Hoy en día hay vacunas nuevas que antes no existían. En determinadas circunstancias, como viajes, epidemias o casos de enfermedad en el entorno cercano, puede ser necesario vacunar a los adultos. Es el caso de la **vacuna de la hepatitis B**, de la **hepatitis A** o de la **meningitis A+C**. En caso de duda consulte a su médico.

¿Dónde conseguir más información?

- www.vacunas.org
- www.fisterra.com/Salud/4vacunas/index.asp