

# Vacunas recomendadas para adultos

Revisado por Sonja Koukel<sup>1</sup>

aces.nmsu.edu/pubs • Servicio de Extensión Cooperativa • Guía I-108

La Facultad de Ciencias Agropecuarias, del Medio Ambiente y del Consumidor es un motor para el desarrollo económico y comunitario de Nuevo México que mejora la calidad de vida de los nuevo mexicanos a través de la enseñanza, investigación y los programas de Extensión Cooperativa.

El personal médico aplica vacunas para ayudarnos y ayudar a que nuestras familias no se enfermen con enfermedades que se transmiten fácilmente a otros (enfermedades contagiosas). La mayoría de nosotros recibimos las vacunas cuando estamos pequeños. La protección que estas vacunas brindan desaparece con el tiempo. En ocasiones, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) cambian sus recomendaciones sobre vacunas a medida que hay más información.

Hay vacunas que el CDC recomienda para todos los adultos. Esta guía incluye información sobre:

- Cuatro (4) vacunas que todos los adultos deben recibir y
- Tres (3) vacunas que usted necesita solo si usted es propenso a desarrollar la enfermedad.

## LAS CUATRO (4) VACUNAS QUE TODOS LOS ADULTOS DEBEN RECIBIR SON:

1. Influenza o flu
2. Enfermedad neumocócica (neumonía)
3. Herpes zóster o culebrilla
4. Tétano, difteria, tosferina (Tdap, por sus iniciales en inglés)

### 1. Influenza (flu)

La influenza, conocida también como el “flu,” es una enfermedad causada por un virus (germen). La enfermedad se propaga a la nariz, garganta, y algunas veces, a los pulmones. Causa problemas respiratorios.





El flu es distinto del catarro o resfriado común. Cuando se está resfriado, hay demasiado líquido (mucosidad) en la nariz, garganta y pecho. Cuando tiene la nariz congestionada, puede que se le dificulte respirar. Los signos de un resfriado son:

- Estornudos
- Ardor en los ojos y ojos llorosos
- Tos
- Nariz mucosa y congestionada
- Dolor de cabeza

La influenza puede ser leve o severa y puede causar la muerte. Vacunarse contra la influenza puede reducir su riesgo de contraer la enfermedad en un 40 a 60%. Los síntomas que pueden indicar que tiene el flu incluyen:

- Tos: puede que tenga mucosidad verdosa, amarillenta o moco con sangre.
- Fiebre, sudor y escalofríos fuertes
- Dificultad para respirar; siente que le falta el aire
- Respiración rápida y poco profunda
- Dolor de pecho agudo o punzante que empeora cuando respira profundamente o tose
- Falta de apetito
- Poca energía, se siente cansado
- Malestar estomacal y vómito, especialmente en niños pequeños
- Confusión, especialmente en personas mayores y ancianos

**Importante:** Vacúnese contra el flu una vez al año. La temporada del flu comienza usualmente en octubre y termina en marzo. Toma unas dos (2) semanas para que las células que atacan el flu se desarrollen o acumulen en el cuerpo.



**Precauciones:** Antes de vacunarse contra el flu, hable con su doctor si:

- tiene fiebre. Es probable que el doctor le recomiende que espere hasta que la temperatura vuelva a su normalidad.
- ha tenido una reacción adversa a la vacuna contra la influenza en el pasado.
- tiene una alergia severa a huevos (puesto que la vacuna contra el flu usualmente se desarrolla en huevos).
- tiene (o ha tenido) el síndrome de Guillain-Barré (una enfermedad poco común).

## 2. Enfermedad neumocócica (neumonía)

La enfermedad neumocócica es causada por una bacteria (germen) y puede resultar en neumonía. La neumonía es una infección seria que hace que los alveolos pulmonares se llenen de líquido. Los signos de neumonía son: dolor de pecho, tos, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. La enfermedad puede ser de leve a muy grave, y puede ser necesario que vaya a un hospital. Podría causar la muerte.

Los adultos sanos de 65 años o mayores deben recibir la vacuna contra enfermedades neumocócicas. Estas vacunas son muy buenas para prevenir una enfermedad dañina, hospitalización y la muerte.

Hay dos (2) vacunas recomendadas por el CDC. No las recibirá al mismo tiempo.

- Primero, recibirá la vacuna PCV13 (vacuna antineumocócica conjugada).
- Un año más tarde, recibirá la vacuna PPSV23 (vacuna polisacárida neumocócica).



**Precauciones:** Algunas personas podrían necesitar vacunarse antes de cumplir los 65 años de edad. Consulte con su doctor si es un adulto entre los 19 y 64 años y corre un alto riesgo de contraer la enfermedad. Las razones podrían ser:

- Fumar
- Problemas de salud, como:
  - Enfermedad pulmonar crónica
  - Problemas del corazón
  - Leucemia (un tipo de cáncer)
  - Linfoma (un tipo de cáncer)
  - Alcoholismo

## 3. Herpes zóster o culebrilla

El herpes zóster o culebrilla es causado por el mismo virus (germen) que causa la varicela (virus de la

varicela-zóster). Cualquier persona que haya tenido varicela puede desarrollar el herpes zóster. El virus permanece en el cuerpo y puede reactivarse en cualquier momento, causando el herpes zóster o culebrilla. Pero no toda persona que tuvo varicela tendrá herpes zóster. Los expertos médicos no están seguros por qué ocurre esto.

El herpes zóster es más común en adultos mayores. El virus causa un sarpullido rojizo y ampollas dolorosas. El sarpullido se presenta como una banda larga y angosta de ampollas en el lado izquierdo o derecho del cuerpo (en el torso), alrededor de un ojo, o a un lado del cuello o la cara. El virus del herpes zóster no causa la muerte.

El herpes zóster o culebrilla es una enfermedad contagiosa que se puede transmitir de una persona a otra. Esto puede ocurrir cuando una persona tiene contacto directo con las secreciones de las ampollas del sarpullido. Una persona con herpes zóster es contagiosa hasta que se forman costras en el sarpullido (la costra cubre las ampollas a medida que sanan).

Se recomienda que todo adulto de 50 años o mayor reciba la vacuna **Shingrix** contra el herpes zóster o culebrilla. Esta vacuna fue aprobada en 2017. Brinda protección por hasta cuatro (4) años. Se administra en dos (2) inyecciones. Después de la primera dosis, recibirá la segunda vacuna entre 2 a 6 meses después.

**Importante:** La vacuna contra el herpes zóster o culebrilla no previene que desarrolle la enfermedad. No se usa tampoco para tratar a personas que tengan esta enfermedad. Esta vacuna ayuda a reducir el dolor y el tiempo que el sarpullido permanece activo, si le da la enfermedad.



**Precauciones:** Acuda al médico de inmediato si tiene dolor o un sarpullido cerca del ojo. Esto puede causar daño permanente.

#### **4. Tétano, difteria, tosferina (Tdap, por sus iniciales en inglés)**

La medicina en esta vacuna ayuda a protegerle para que no contraiga tres enfermedades:

- **Tétano o tétanos:** Esta bacteria (germen) afecta el sistema nervioso. El tétano puede causar una contracción dolorosa en los músculos de la man-

díbula y cuello. Puede dificultar la respiración. La falta de oxígeno puede ocasionar la muerte. No hay cura para el tétano. La enfermedad es poco común en los Estados Unidos gracias a la vacuna.

- **Difteria:** Esta enfermedad es causada por una bacteria y puede resultar en una seria infección de la nariz y garganta. La difteria genera una placa espesa y gris que cubre el fondo de la garganta. Puede dificultar la respiración y ocasionar la muerte. La enfermedad es poco común en los Estados Unidos gracias a la vacuna.
- **Tosferina:** También se le conoce como tos convulsiva. Esta enfermedad es causada por una bacteria y se transmite fácilmente de una persona a otra (es contagiosa). Causa una tos incontrolable, fuerte y seca que dificulta la respiración. La tosferina puede ser muy grave, especialmente para bebés, porque puede ocasionar la muerte.

La tosferina se tiene solo una vez. Consulte con su proveedor de cuidados de la salud si no recuerda haber sido vacunado o no tiene un historial médico que muestre que la recibió.

#### **Importante:**

- Tener la vacuna de tosferina al día es muy importante para personas que están en contacto cercano con bebés menores de 1 año. Estas incluyen: padres, abuelos, otros miembros de la familia, amigos y proveedores de cuidado infantil.
- Debe recibir una vacuna de refuerzo diez (10) años después de haber sido vacunado contra la vacuna Tdap. La vacuna de refuerzo previene que contraiga tétano y difteria. Debe recibir una vacuna Tdap de refuerzo contra la tosferina cada 10 años.



**Precauciones:** Antes de vacunarse contra la tosferina, consulte con su médico si:

- tiene epilepsia u otros problemas del sistema nervioso.
- ha tenido dolor o una seria hinchazón después de recibir la vacuna Tdap contra la tosferina.
- tiene (o ha tenido) el síndrome de Guillain-Barré (una enfermedad poco común).

## **LAS TRES (3) VACUNAS QUE NECESITA SOLO SI TIENE CIERTOS FACTORES DE RIESGO:**

5. Hepatitis A
6. Hepatitis B
7. Sarampión

### **5. Hepatitis A**

La hepatitis A es una enfermedad del hígado causada por el virus (germen) de la hepatitis A. La enfermedad se transmite al comer o beber alimentos o bebidas contaminadas con el virus. Se propaga fácilmente de una persona a otra (es contagiosa). La enfermedad es usualmente moderada y el virus tiende a desaparecer por si solo. Muchas personas que se enferman con hepatitis A nunca saben que están enfermas. La enfermedad no causa daño al hígado a largo plazo.

Los signos de la enfermedad pueden incluir:

- Sentir cansancio
- Sentir malestar estomacal
- No tener deseos de comer
- Dolor en el abdomen
- Fiebre leve
- Coloración amarillenta de la piel o los ojos (ictericia)

La vacuna contra la hepatitis A es muy buena para prevenir la enfermedad. Necesita la vacuna contra la hepatitis A solo una vez en la vida. La vacuna se da en dos (2) dosis con 6 meses de separación.

**Importante:** La mejor manera de evitar la hepatitis A es lavándose las manos **con frecuencia** con agua y jabón. Vea la información al final de esta guía:

- ¿Cuándo debe lavarse las manos?
- ¿Cómo debe lavarse las manos?



**Precauciones:** Las personas que corren un alto riesgo de contraer hepatitis A incluyen a quienes:

- han viajado a otros países donde la hepatitis A es común. La hepatitis A **no es** común en Canadá, Europa occidental y Escandinavia, Japón, Nueva Zelanda y Australia.
- están en contacto cercano con personas que tienen hepatitis A.

### **6. Hepatitis B**

La hepatitis B es una enfermedad del hígado causada por el virus (germen) de la hepatitis B. Muchos adultos que contraen hepatitis B tienen signos leves de la enfermedad y se mejoran por si mismos. En algunas personas, el virus permanece en sus cuerpos y causa una enfermedad a largo plazo que dura 6 meses o más (hepatitis B crónica).

La hepatitis B crónica puede causar serios problemas de salud, como daño al hígado, insuficiencia renal y cáncer del hígado. Un médico o proveedor de cuidados de la salud necesita tratar esta enfermedad.

La hepatitis B se transmite por medio del contacto con fluidos corporales (sangre, semen, saliva) de una persona que tenga la enfermedad. El virus se propaga a través de:

- Tener sexo sin protección (sin usar un condón).
- Compartir agujas o jeringas al usar drogas.
- Compartir artículos de uso personal, como cortaúñas, máquinas de afeitar o cepillos de dientes.
- Compartir dispositivos médicos, como monitores de glucosa que se utilizan para medir el nivel de azúcar en la sangre.

La vacuna contra la hepatitis B es muy buena para prevenir la enfermedad. Se aplica en tres (3) inyecciones:

- La primera vacuna o inyección.
- Después de 4 semanas, recibirá la segunda vacuna.
- Después de 5 meses, recibirá la tercera vacuna.

Hay disponible también una vacuna contra ambas, la hepatitis A y B. Se llama Twinrix y se administra en tres dosis durante un periodo de 6 meses.

**Importante:** La mejor manera de evitar la hepatitis A es lavándose las manos **con frecuencia** con agua y jabón. Vea la información al final de esta guía:

- ¿Cuándo debe lavarse las manos?
- ¿Cómo debe lavarse las manos?



**Precauciones:** Las personas en alto riesgo de contraer hepatitis B incluye a quienes:

- han tenido sexo con alguien que tiene Hepatitis B o viven en el mismo hogar de una persona que tiene hepatitis B.

- tienen empleos en los que entran en contacto con sangre humana (trabajadores de la salud, personal de emergencias).
- están recibiendo diálisis del riñón.
- viajan a otros países donde la hepatitis B es común, como Asia, las Islas del Pacífico, África y Europa oriental.
- Están infectados con VIH.

## 7. Sarampión, paperas, rubeola (MMR, por sus siglas en inglés)

El sarampión es causado por un virus (germen) que se propaga fácilmente en el aire (es contagioso). La enfermedad se reconoce por el sarpullido rojizo que aparece en el cuerpo. El sarampión es contagioso cuatro (4) días antes de que el sarpullido aparezca. Y sigue siendo contagioso cuatro días después de que el sarpullido desaparece.

El virus del sarampión se encuentra en la mucosa (fluido) de la nariz y garganta. Gotitas de la mucosa que contienen el virus se liberan al aire al toser, estornudar o al hablar. Las gotitas pueden caer en superficies donde permanecen vivas o activas por varias horas. Mucho después de que la persona infectada se haya alejado del lugar, usted puede infectarse de la enfermedad al tocar objetos contaminados y luego frotarse los ojos, nariz o boca.

La mejor manera de detener el virus es recibir la vacuna MMR (por sus siglas en inglés). La vacuna MMR es una vacuna combinada que protege contra el sarampión, las paperas y la rubeola.

- El sarampión puede causar serios problemas de salud:
  - **Infección de oído** – puede causar pérdida permanente de la audición.
  - **Bronquitis** – es la inflamación del revestimiento de los bronquios. Los bronquios transportan el aire que sale y llega a los pulmones. La bronquitis causa tos y espasmos (cuando los músculos se tensan de repente).
  - **Neumonía** – una infección en uno o ambos pulmones.
  - **Laringitis** (perder la voz) – es una inflamación de la garganta.
  - **Encefalitis** (inflamación del cerebro) – puede ocasionar espasmos musculares, coma, daño permanente del cerebro o hasta la muerte. El coma es cuando una persona entra en un



© Burst | Pexels.com

profundo estado de inconsciencia (no se da cuenta) por largos periodos de tiempo.

- **Las paperas** son causadas por un virus (germen). Es poco común tener serios problemas de salud a causa de las paperas.
- **Rubeola** (en algunas regiones conocida también como sarampión alemán) es causada por un virus (germen). Se puede propagar de una persona a otra fácilmente.



**Precauciones:** Los adultos deben tener sus vacunas MMR al día. Deben preguntar a su proveedor de servicios de la salud si deben recibir la vacuna si:

- su historial médico no muestra que hayan sido vacunados.
- no tienen una prueba de protección contra la enfermedad, como una prueba de sangre.
- han viajado a otros países donde el sarampión es todavía común, como Europa, Asia, las Islas del Pacífico y África.

Los adultos que no reciben la vacuna MMR y contraen el virus ponen en riesgo a que otras personas contraigan la enfermedad. Las comunidades necesitan que la mayoría de la población sea vacunada para prevenir brotes de la enfermedad. Para más información sobre el sarampión, vea la Guía I-113 de Extensión de NMSU, El sarampión: protéjase y proteja a su familia ([https://aces.nmsu.edu/pubs/\\_i/I113\\_span/welcome.html](https://aces.nmsu.edu/pubs/_i/I113_span/welcome.html))

### ¿CUÁNDO DEBE LAVARSE LAS MANOS?

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar de un enfermo
- Antes y después de curar una herida o llaga abierta

- Durante y después de visitar instalaciones de salud
- Después de usar el inodoro
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que haya usado el inodoro
- Después de sonarse, toser o estornudar
- Después de tocar, darle de comer o recoger los excrementos de un animal
- Después de tocar comida o bocaditos para animales
- Después de tocar basura

## ¿CÓMO DEBE LAVARSE LAS MANOS?

- Mójese las manos con agua limpia de la llave (tibia o fría). Cierre el grifo. Échese jabón.
- Frótese las manos hasta que haga espuma. Asegúrese de echarse jabón en el dorso de las manos, muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Frótese las manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita saber cómo calcular 20 segundos? Tararee o cante la canción del “Happy Birthday” dos veces
- Enjuáguese las manos bien con agua limpia de la llave
- Séquese las manos usando una toalla o déjeselas secar con el aire

**Note:** Si no hay disponible agua ni jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga 60% o más de alcohol.

## RECURSOS

- Adler, S. E. (2019, March 20). What new measles outbreaks mean for older adults. *AARP*. Retrieved from <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2019/measles-older-adults.html>
- American Lung Association. (2019, February 14). Pneumonia symptoms and diagnosis. Retrieved from <https://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/symptoms-and-diagnosis.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2016, March 7). When & How to Wash Your Hands. Retrieved from <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

- Centers for Disease Control and Prevention. (2017, August 7). Pertussis (Whooping Cough). Retrieved from <https://www.cdc.gov/pertussis/index.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018, January 25). Vaccines and Preventable Diseases. Shingles Vaccination: What everyone should know about the shingles vaccine (Shingrix). Retrieved from <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/shingles/public/shingrix/index.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019, January 15). Hepatitis A. Retrieved from <https://wwwnc.cdc.gov/travel/diseases/hepatitis-a>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Adult immunization schedules for ages 19 years or older, United States, 2019. Retrieved from <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html>
- Koukel, S. (in press). Choosing medications without a prescription. Guide I-114. *New Mexico State University Cooperative Extension Service, College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences, Las Cruces*. Available from [https://aces.nmsu.edu/pubs/\\_i/I114/welcome.html](https://aces.nmsu.edu/pubs/_i/I114/welcome.html)
- Koukel, S. (2019, June). Measles: Protecting yourself and you family Guide I-113. *New Mexico State University Cooperative Extension Service, College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences, Las Cruces*. Available from [https://aces.nmsu.edu/pubs/\\_i/I113\\_span/welcome.html](https://aces.nmsu.edu/pubs/_i/I113_span/welcome.html)
- Mayo Clinic. (2019). Diphtheria. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diphtheria/symptoms-causes/syc-20351897>
- Mayo Clinic. (2019). Shingles. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/shingles/symptoms-causes/syc-20353054>
- Mayo Clinic. (2019). Tetanus. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tetanus/symptoms-causes/syc-20351625>
- Stepko, B. (2018, August 10). Vaccines you’ll need after 50. *AARP*. Retrieved from <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2018/every-vaccine-needed-after-age-50.html>
- Ventola, C. L. (2016, August). Immunization in the United States: Recommendations, barriers, and measures to improve compliance. *Pharmacy and Therapeutics*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4959618/>

Traducido por Myriam Grajales-Hall

**Autor original:** Bruce Jacobs, Ph.D., especialista en salud de Extensión.



**Sonja Koukel** es profesora y especialista en salud comunitaria y ambiental con el Departamento de Ciencias Agrícolas, Ambientales y del Consumidor. Recibió su B.S. en NMSU y su Ph.D. en la Universidad Texas Tech. Sus programas de Extensión se enfocan en la salud y bienestar – físico, mental, espiritual y ambiental.



El contenido de las publicaciones puede reproducirse con propósitos educacionales. Todos los derechos reservados. Para permiso del uso de las publicaciones con otro fin o propósito, por favor contacte [pubs@nmsu.edu](mailto:pubs@nmsu.edu) o los autores de la publicación.

La Universidad Estatal de Nuevo México (por sus siglas en inglés NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.