

# Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

## Vacunas para su Salud

¡Las vacunas—o inmunizaciones—no sólo son para los niños! Los adultos también necesitan vacunarse esporádicamente para protegerse contra las enfermedades infecciosas graves. En realidad, algunas vacunas son más importantes para los adultos que para los niños. Cada año, miles de personas mayores mueren innecesariamente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por su sigla en inglés) recomiendan a las personas mayores recibir inmunización contra la gripe, la enfermedad neumocócica, el tétanos y la difteria, la varicela, así como el sarampión, las paperas y la rubeola.

## Gripe

La gripe—también conocida como influenza o flu—es una infección sumamente contagiosa que causa fiebre, escalofríos, tos seca, dolor de garganta, congestión de la nariz, dolor de cabeza, dolores musculares y a menudo una gran fatiga. La gripe es generalmente una enfermedad leve en los niños sanos, los adultos jóvenes y las personas de mediana edad. Sin embargo, puede llegar a ser mortal en las personas de la tercera edad.

Los virus de la gripe cambian todo el tiempo. Por este motivo, usted necesita recibir una vacuna de la gripe cada año. Para que su cuerpo pueda tener suficiente tiempo para generar resistencia al virus, es importante aplicarse la vacuna entre septiembre y mediados de noviembre, antes de que comience la temporada de la gripe.

Aunque los efectos colaterales de la vacuna contra la gripe son leves para la mayoría de las personas, algún dolor, enrojecimiento de la piel o hinchazón pueden ocurrir en el brazo donde se aplicó la vacuna. Cerca de 5% a 10% de las personas

que reciben la vacuna tienen efectos colaterales leves como dolor de cabeza o una fiebre baja, los cuales pueden durar alrededor de un día después de la vacunación.

La vacuna contra la gripe es el principal método de prevención y control de esta enfermedad. Sin embargo, se han aprobado cuatro medicamentos para tratar a las personas que contraen la gripe: amantadina (Symmetrel), rimantadina (Flumadine), zanamivir (Relenza) y oseltamivir (Tamiflu). Estos medicamentos reducen la duración de la fiebre y otros síntomas cuando se toman en un plazo de 48 horas después de la aparición de la enfermedad. Este tipo de medicamento está disponible sólo con receta médica.

## Enfermedades neumocócicas

La enfermedad neumocócica es una infección seria. Muchas personas conocen la neumonía pneumocócica, que afecta los pulmones. Pero las bacterias que causan esta forma de neumonía también pueden atacar otras partes del cuerpo. Cuando las mismas bacterias invaden la

membrana que recubre el cerebro, causan meningitis; cuando entran en el torrente sanguíneo, causan bacteriemia. También pueden causar infecciones del oído medio y los senos paranasales (pequeñas bolsas de aire ubicadas en la cabeza que hacen circular el aire y lubrican la nariz).

Los CDC recomiendan que las personas de 65 años o más se apliquen la vacuna antineumocócica. Esta vacuna es segura y puede aplicarse junto con la de la gripe. La mayoría de las personas necesitan sólo una dosis. Sin embargo, los CDC recomiendan que las personas de 65 años o más se apliquen una segunda dosis de la vacuna antineumocócica si han pasado 5 años desde que la recibieron o tenían menos de 65 años cuando se vacunaron por primera vez. Nadie debe recibir más de 2 dosis de la vacuna antineumocócica que está disponible ahora.

Cerca de la mitad de las personas que reciben la vacuna tienen efectos colaterales leves—hinchazón temporal, enrojecimiento de la piel y dolor en el lugar del brazo donde se aplicó la vacuna. Unas pocas personas (menos de 1%) tienen fiebre, dolor

muscular o hinchazón más grave y dolor en el brazo.

Las enfermedades neumocócicas son tratadas con antibióticos. Sin embargo, en los últimos años las bacterias que causan enfermedades neumocócicas se han vuelto cada vez más resistentes a la penicilina. Ésta es una de las razones por las cuales son tan importantes las medidas de prevención y el desarrollo de vacunas más nuevas.

## Tétanos y difteria


El tétanos (a veces llamado trismo) es causado por la toxina (veneno) de una bacteria. Las bacterias pueden introducirse en el cuerpo mediante un pinchazo o arañazo diminuto pero prefieren las heridas de punción profunda o los cortes como aquellos hechos por las uñas o los cuchillos. La bacteria del tétanos comúnmente se encuentra en la tierra, el polvo y el estiércol (excrementos de animales). El tétanos no se transmite de persona a persona. Los primeros síntomas más comunes del tétanos son dolor de

cabeza y contracción muscular en la mandíbula, seguido de contracción de los músculos del cuello, dificultad para tragar, espasmos musculares, transpiración y fiebre.

La difteria afecta generalmente las amígdalas, la garganta, la nariz o la piel. Al igual que el tétanos, es causada por la toxina, o el veneno, de una bacteria, pero puede transmitirse de una persona infectada a la nariz o garganta de otra. La difteria puede causar problemas respiratorios, insuficiencia cardíaca, parálisis y a veces la muerte. En algunas ocasiones se puede confundir la difteria por un dolor de garganta agudo. La difteria también puede presentar otros síntomas como fiebre baja y ganglios linfáticos inflamados en el cuello. Una segunda forma de difteria causa heridas en la piel que pueden ser dolorosas, rojas e inclusive estar hinchadas.

La vacunación es la mejor manera de protegerse contra el tétanos y la difteria. La mayoría de

las personas reciben su primera dosis cuando son niños en una vacuna conocida como DTP que combina difteria, tétanos y tos ferina. Para los adultos, existe una vacuna combinada, llamada refuerzo Td, que los protege contra ambos: el tétanos y la difteria. Usted necesita una vacuna Td cada 10 años durante toda su vida para estar protegido contra estas enfermedades raras pero peligrosas. Mientras usted hace sus actividades diarias (como la jardinería), la bacteria del tétanos puede entrar en el cuerpo por una herida en la piel y causar la infección. Es particularmente importante tener un refuerzo de Td si usted tiene una herida grave o herida de punción y no ha tenido un refuerzo en los últimos 5 a 10 años.



La vacuna de Td es inocua y eficaz. La mayoría de las personas no tienen ningún problema con esta vacuna. Cuando sí ocurren efectos colaterales, son generalmente leves e incluyen dolor, enrojecimiento de la piel o hinchazón en el brazo donde se aplicó la inyección.

## Varicela

La varicela es una enfermedad muy contagiosa causada por un virus. Se transmite fácilmente a través del aire cuando las personas infectadas estornudan o tosen. La enfermedad también se propaga a través del contacto con las llagas de varicela de una persona infectada. Aquellos que nunca han tenido varicela pueden infectarse con sólo estar en la habitación con alguien que tiene la enfermedad.

A pesar de que la varicela es una enfermedad leve para los niños, puede ser mucho más seria para los adultos. Los primeros síntomas incluyen dolor generalizado, cansancio, fiebre y dolor de garganta. Luego, aparece una erupción cutánea (de la piel) que provoca picazón y que es similar a las ampollas o llagas.

Las personas que han tenido varicela están protegidas de tenerla nuevamente. Existe una vacuna para proteger a las personas que no han tenido varicela. Se recomiendan dos dosis de la vacuna para personas de

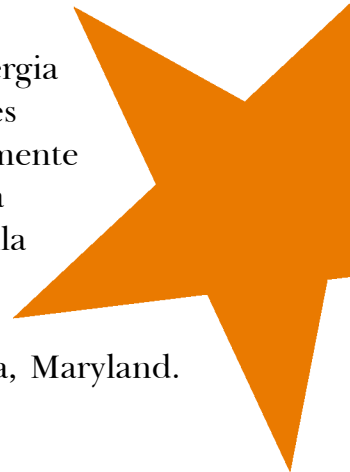


13 años de edad y más. La mayoría de las personas que reciben la vacuna contra la varicela no tienen problemas. Los efectos colaterales más comunes son leves e incluyen dolor e hinchazón en el brazo

donde se aplicó la vacuna, pero en ocasiones también pueden incluir fiebre o una erupción cutánea leve.

Algunas personas que han tenido varicela pueden desarrollar culebrilla en etapas posteriores de la vida. La culebrilla, llamada *shingles* en inglés o *herpes zoster*, su nombre científico, es causada por una reactivación del mismo virus que produce la varicela y está acompañada de una dolorosa erupción en la piel de pequeñas ampollas en cualquier parte del cuerpo.

El Instituto Nacional de la Alergia y las Enfermedades Infecciosas actualmente está probando una vacuna de culebrilla en los Institutos Nacionales de la Salud en Bethesda, Maryland.



Esta vacuna es similar a una usada para inmunizar contra la varicela. Después de aplicarse la vacuna, algunas personas han tenido algún malestar alrededor del área de la inyección. Además, unos pocos han tenido una fiebre baja. Para más información acerca de este estudio, llame a 1-800-411-1222.

## **Sarampión, paperas y rubeola**

El sarampión, las paperas y la rubeola fueron en una época enfermedades muy comunes en los Estados Unidos, pero se han convertido en raras debido al uso de las vacunas para prevenirlas. Al igual que muchas otras enfermedades, el sarampión, las paperas y la rubeola son en general más graves en los adultos que en los niños. La mayoría de los adultos son inmunes a las tres infecciones porque las tuvieron (o fueron vacunados contra ellas) cuando eran niños.

Todas las personas nacidas en 1957 o después de ese año deben haber recibido al menos una dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la

rubeola—también conocida como vacuna triple viral o triple vírica, o MMR por su sigla en inglés—en algún momento después de su primer cumpleaños. Algunos adultos—como los profesionales de la salud y personas que viajan fuera de los Estados Unidos—pueden necesitar una segunda dosis. Las personas nacidas antes de 1957 pueden vacunarse si creen que nunca han tenido una de estas enfermedades. Recibir la vacuna no ocasiona ningún daño si usted ya es inmune a la infección.

## **Viaje**

Si usted está planeando viajar al extranjero, consulte a su doctor o al departamento de salud local acerca de las vacunas que usted necesita para ir a ese país. A veces se necesita una serie de vacunas, de manera que es mejor recibirlas mucho antes de su viaje. Para obtener información en inglés acerca de las vacunas

específicas que requieren diferentes países, las medidas de salud generales para los viajeros y para ser notificado ante un brote, llame a la línea de información de los CDC para los viajeros internacionales a 1-877-394-8747. La dirección del sitio de Internet es [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel).

## **Mantener un registro de las vacunas**

Es útil mantener un registro de inmunización personal con los tipos y fechas de las vacunas que usted ha recibido, así como cualquier efecto colateral o problemas que haya tenido. El registro médico en el consultorio de su doctor también debe mantenerse actualizado.

El uso generalizado de las vacunas puede reducir el riesgo de contraer varias enfermedades contagiosas que afectan seriamente a las personas mayores. Usted puede protegerse contra estas enfermedades al incluir vacunaciones como parte de su atención regular de salud.

## **Recursos**

También puede obtener información acerca de las inmunizaciones en adultos a través de los siguientes grupos:

**National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID)**  
**(Instituto Nacional de la Alergia y las Enfermedades Infecciosas-NIAID)**

301-496-5717  
[www.niaid.nih.gov](http://www.niaid.nih.gov)

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**  
**(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades-CDC)**

Línea telefónica nacional de información sobre inmunización  
1-800-232-2522  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**American Lung Association**  
**(Asociación Americana del Pulmón)**

1-800-LUNG-USA  
(1-800-586-4872)  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

**National Coalition for Adult  
Immunization**

**(Coalición Nacional para la  
Inmunización en Adultos)**

Suite 750

4733 Bethesda Avenue

Bethesda, Maryland 20814

*www.nfid.org/ncai*

Para más información gratis sobre la  
salud y el envejecimiento, contacte a:

**National Institute on Aging  
Information Center**

**(Centro de Información  
del Instituto Nacional  
Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, Maryland

20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

*www.nia.nih.gov*

El instituto distribuye sin costo  
algunos otros folletos de Información  
de Salud para las Personas de la  
Tercera Edad, incluyendo *Qué Hacer  
Acerca de la Gripe*.



**National Institute on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Departamento de Salud y Servicios

Humanos de los Estados Unidos

Institutos Nacionales de Salud

Setiembre de 2003