

Los adultos también necesitamos vacunas

(Artículo publicado en el diario Levante-EMV el 2 de noviembre de 2019)



*Elvira Rodríguez Velasco
Enfermera Centro de Salud de Corea (Gandia)*

Existen dos medidas en Salud Pública que han tenido un extraordinario impacto mundial: la potabilización del agua y la vacunación.

Las vacunas producen un gran beneficio, previenen enfermedades que antes causaban epidemias, muertes y secuelas. De hecho, la vacunación evita cada año de 2 a 3 millones de muertes en todo el mundo.

La vacunación no finaliza en la infancia, sino que los cambios epidemiológicos justifican continuarlas en la edad adulta, para evitar la reemergencia de enfermedades que parecían ya controladas o para reforzar su potencia inmunógena.

Cuando hablamos de vacunas, pensamos automáticamente en los niños y, en efecto, la infancia es el momento ideal para vacunarse porque en esta etapa el sistema inmunológico es frágil pero la vacunación juega un papel fundamental **en todas las etapas de la vida**. Los adultos también necesitamos protegernos frente a gérmenes como los del tétanos, la difteria, el neumococo, la gripe, la rubéola...que son causa de enfermedades también en los adultos, en ocasiones más graves que en los niños.

La vacunación en adultos está recomendada sobre todo en el caso de enfermos crónicos, en personas mayores, personas expuestas al contagio por su actividad laboral o por un estilo de vida considerado de riesgo.

Además, hay situaciones como el embarazo o los viajes internacionales que requieren de vacunas específicas.

Son seguras y protegen tu salud y la de todos

Las vacunas benefician tanto a las personas vacunadas como a las personas no vacunadas y susceptibles que viven en su entorno (inmunidad de grupo). Por tanto, estamos ejerciendo un acto de

responsabilidad y de solidaridad, logrando entre todos que algunas enfermedades queden totalmente erradicadas.

Existen falsos mitos sobre las vacunas que nos dicen de forma alarmante que contienen conservantes peligrosos para la salud o incluso que causan autismo. Hace tiempo que la evidencia científica ha demostrado su falsedad. Todas las vacunas que en la actualidad se administran han demostrado claramente su eficacia y seguridad.

Es verdad que las vacunas pueden en algunas personas provocar algún efecto secundario, pero están contemplados, y suelen ser de carácter leve y temporal, como fiebre o dolor en el lugar de la inyección.

Es importante buscar información en portales y webs oficiales:

[http://www.sp.san.gva.es/DgspPortal/docs/Preguntas_frecuentes_sobre_vacunas\(vf\).pdf](http://www.sp.san.gva.es/DgspPortal/docs/Preguntas_frecuentes_sobre_vacunas(vf).pdf)

Infórmate en tu Centro de Salud y COMPRUEBA que tú y los tuyos estáis bien vacunados

A primeros de noviembre, comienza la campaña de vacunación de la gripe en nuestra Comunidad. Se recomienda una dosis anual a todas las personas mayores de 65 años y a los adultos y niños que pertenezcan a un grupo de riesgo.

Si vas a venir al centro de salud a ponerte la vacuna de la gripe, aprovecha la ocasión para preguntar al profesional sanitario si te falta alguna vacuna más para completar tu calendario vacunal.

Como adultos debemos concienciarnos de la importancia de asumir un papel activo y responsable en el autocuidado de nuestra salud, y de incorporar las vacunas a las medidas de vida saludable, al igual que la práctica de ejercicio físico o la alimentación sana y equilibrada.