



¿Qué vacunas necesito?

Su edad, estado de salud, trabajo y estilo de vida determinan qué vacunas necesita. Lleve este cronograma a su próxima cita o consulte con el médico, enfermero o farmacéutico para asegurarse de que sus vacunas están al día. Conserve siempre una copia de su registro de vacunación actualizado.

También puede registrarse para acceder a su registro de vacunación y a los de su familia en línea en [MyLRmobile.com](https://mylrmobile.com).

Vacunas recomendadas para los adultos que cumplen con los requisitos de edad, no tienen constancia de vacunación o no tienen pruebas de inmunidad.

Vacunas recomendadas para adultos con factores de riesgo adicionales u otras indicaciones.

Vacunación recomendada en función de la decisión clínica compartida

Calendario de vacunas recomendadas para adultos

VACUNAS QUE DEBE RECIBIR	De 19 a 26 años	De 27 a 49 años	De 50 a 64 años	65 años o más
COVID-19	1 o más dosis de la vacuna de 2024-2025			2 o más dosis de la vacuna de 2024-2025
Gripe	Vacúnese contra la gripe todos los años			
Virus respiratorio sincitial (VRS)	Las personas embarazadas pueden recibir 1 dosis única entre la semana 32 y la semana 36, de septiembre a enero		No se recomienda	Personas de 60 a 74 años: 1 dosis después de hablar con el proveedor Personas de 75 años: 1 dosis
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap o Td)	1 dosis de Tdap en el embarazo; 1 dosis de Tdap o Td en caso de lesión Consulte al proveedor de atención médica o farmacéutico sobre la Tdap o Td			
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	1 o 2 dosis (si nació en 1957 o después)			No se recomienda
Varicela	2 dosis (si nació en 1980 o después)		2 dosis en casos de riesgo alto	
Culebrilla	2 dosis en casos de riesgo alto		2 dosis	
Virus del papiloma humano (VPH)	2 o 3 dosis según la edad cuando se administró la primera dosis	Entre 27 y 45: hable con su proveedor de atención médica	De 46 a 65 o más: sin recomendación	
Vacunas antineumocócicas (PCV15, PCV20, PCV21, PPSV23)	1 dosis de PCV15 seguida de PPSV23 O 1 dosis de PCV20, O BIEN, 1 dosis de PCV21		1 dosis de PCV15 seguida de PPSV23 O 1 dosis de PCV20, O BIEN, 1 dosis de PCV21	65 o más: hable con su proveedor de atención médica
Hepatitis A	2, 3 o 4 dosis según la vacuna			
Hepatitis B	2, 3 o 4 dosis según la vacuna o afección		2, 3 o 4 dosis según la vacuna o afección	
Meningococo ACWY	1 o más dosis			
Meningococo B	Entre 19 y 23: hable con su proveedor de atención médica	2 o 3 dosis según la vacuna y la indicación		
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)	1 o 3 dosis según la indicación			
Viruela símica	2 dosis para las personas en riesgo			
Vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV)	1 o más dosis si no se completó la pauta de vacunación			



Mamás, papás y cuidadores también necesitan vacunas

CONTINÚE LEYENDO PARA DESCUBRIR CÓMO PROTEGER SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA.



Protéjase. Proteja a su familia.

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON:

- VISITE doh.wa.gov/es/you-and-your-family/inmunizacion

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE EE. UU.:

- VISITE cdc.gov/vaccines/adults/index-sp.html

COALICIÓN DE ACCIÓN PARA LA INMUNIZACIÓN:

- VISITE bit.ly/US_HHS_VacunasParaAdultos

Ayúdame a Crecer WASHINGTON
Part of the WithinReach family
Llame a nuestra línea directa para hablar con un Navegador de Recursos al 1-800-322-2588 o busca recursos y servicios locales en www.HelpMeGrowWA.org



©2025 de Watch Me Grow Washington

DOH 348-321E CS January 2025 Spanish Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o con problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

• Siganos en Facebook @MirameCreceerWA. • Visite www.miramecreceerwa.org



Protéjase* * *

¿Los adultos necesitan vacunarse?

Sí. En Estados Unidos, todavía algunas personas se enferman gravemente, incluso mueren, por enfermedades que se pueden prevenir con las vacunas. Las vacunas se recomiendan desde el nacimiento hasta la adultez para protegerse contra las enfermedades graves durante toda la vida. Asegúrese de estar al día con las vacunas, para protegerse y proteger a su familia contra enfermedades graves y para mejorar su calidad de vida.

Proteja a su familia* * *

Casi nunca me enfermo. ¿Por qué debo vacunarme?

Las vacunas pueden proteger incluso a los adultos sanos contra enfermedades peligrosas. La vacunación también ayuda a prevenir que contagie alguna enfermedad a los demás. Ayuda a proteger a quienes no se vacunaron por completo, tienen el sistema inmunitario debilitado o tienen ciertas afecciones médicas que les impiden vacunarse. Asegúrese de no contagiar enfermedades peligrosas, como la tos ferina, la gripe, el COVID-19, el VRS o el sarampión, a sus seres queridos.

Consulte el artículo "Cinco razones por las que es importante que los adultos se vacunen" de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate-sp.html

¿Necesito alguna vacuna durante el embarazo?

- Sí. Las personas embarazadas deben recibir la vacuna Tdap (tos ferina) durante cada embarazo. También deben vacunarse contra el COVID-19 y el VRS si están embarazadas durante la temporada de enfermedades respiratorias. Puede transferir la protección contra estas enfermedades a su bebé hasta que tenga la edad suficiente para vacunarse. También puede recibir otras vacunas antes del embarazo, o durante o después de este. Hable con su proveedor de atención médica para averiguar qué vacunas necesita.

¿Qué es la inmunidad colectiva?

- La inmunidad colectiva (o de rebaño) se alcanza cuando una cantidad suficiente de personas recibe la vacuna contra una determinada enfermedad. Gracias a esto, los gérmenes no pueden pasar con facilidad de una persona a otra y la comunidad en su totalidad tiene menos probabilidades de contraer la enfermedad. Las comunidades obtienen el mayor grado de protección cuando, por lo menos, 9 de cada 10 personas están vacunadas. La inmunidad colectiva protege a quienes no se pueden vacunar debido a que tienen un sistema inmunitario debilitado. Consulte las tasas de vacunación de las zonas donde sus seres queridos pasan mucho tiempo, por ejemplo, la escuela, el centro de cuidado infantil y el centro de cuidado a largo plazo.

¿Las vacunas son seguras?

- ¡Sí! Las vacunas son uno de los medicamentos más seguros que puede recibir. Tanto antes como después de que se autorizan, se les realizan pruebas



y controles para evaluar su seguridad y en qué medida protegen a las personas contra las enfermedades. La Administración de Alimentos y Medicamentos autoriza una vacuna solo si es segura y efectiva.

Algunas personas podrían sufrir efectos secundarios leves, como fiebre ligera o hinchazón en la zona donde se inyectó la vacuna. Los efectos secundarios graves son muy poco comunes. Los beneficios de la vacunación superan con creces los riesgos. Si tiene preguntas, comuníquese con el proveedor de atención médica para más información.

¿Dónde puedo vacunarme?

- Los médicos, las clínicas, los departamentos de salud locales y muchas farmacias ofrecen vacunas. Los planes de seguro de salud cubren la mayoría de las vacunas para adultos. Si necesita ayuda para encontrar un médico o una clínica que brinden vacunas, llame a la línea directa de Help Me Grow Washington al 1-800-322-2588. Puede consultar el sitio vaccines.gov para ver las opciones que se encuentran en su localidad.

La historia de Nadia* * *

"Mi hija, Nadia Rose Alexandria Willett, falleció a los 31 años debido a una meningitis bacteriana poco común llamada síndrome de Waterhouse-Friderichsen. A este síndrome lo puede causar el meningococo, y Nadia no estaba vacunada contra él.



Nadia y su prometido, Orrin, se encontraban en una divertida escapada de fin de semana en la nieve con amigos.

Antes de regresar a casa, se detuvieron a almorzar. Inmediatamente después, Nadia se enfermó gravemente. Todos pensaron que se trataba de una intoxicación alimentaria. En casa, Orrin vio que algo andaba muy mal, ya que Nadia tenía fiebre de 103 °F (40 °C) y escalofríos, y la llevó de urgencia al hospital más cercano.

Cuatro horas después de que llegara a la sala de urgencias, Nadia falleció. El personal del hospital hizo lo posible por salvarle la vida, pero murió a las 3:00 a. m. del 11 de enero de 2010. El funeral ocurrió el día de mi cumpleaños. Nací y morí el mismo día".

-Karin Willett

La historia de Heidi* * *

Cinco días antes de la fecha prevista de parto de mi segunda hija, contraí una tos leve y seca. Los médicos pensaron que se trataba de asma. Unas dos semanas después de dar a luz, mi hija comenzó a toser, a ahogarse y tener arcadas; además, la piel se le tornaba azul.

En Seattle Children's Hospital, le diagnosticaron tos ferina (tos convulsiva) y me preguntaron quién había estado enfermo o tenía tos. Mi corazón dio un vuelco: tuve tos ferina, no asma. Le pasé a mi bebé una enfermedad posiblemente mortal. Fue terrible. Pasó 23 aterradores días en el hospital luchando por su vida, y la tos le duró más de 100 días. No tenía idea de que necesitaba un refuerzo de la vacuna contra la tos ferina, Tdap. Espero que otras madres y otros padres puedan aprender de mi experiencia: vacúense para proteger a su bebé".

-Heidi Bruch

