

DÉ INICIO A SU NUEVA

temporada de bienestar



**GUÍA DE
vacunación para
un envejecimiento
saludable**

Eldercare Locator puede ponerle en contacto con proveedores comunitarios de su zona para ayudarlo a recibir sus vacunas recomendadas. Estas organizaciones locales ofrecen una serie de programas que le ayudan a acceder a las vacunas, como programas de divulgación, vacunatorios, programas de transporte e incluso vacunaciones a domicilio para quienes puedan necesitarlo.

ENCUENTRE PROVEEDORES DE VACUNAS CERCANOS

**Llame, envíe un mensaje de texto o haga una videollamada al:
1-800-677-1116**

**Visite:
eldercare.acl.gov**





Todos los inviernos están llenos de actividades que estamos ansiosos por disfrutar. Socializar con los amigos, visitar a la familia y los seres queridos, hacer voluntariado y disfrutar del arte son solo algunas de las actividades que todos podemos desear hacer.



Pero lo único que nadie desea es una enfermedad grave.

Por eso, mantenerse sano debe ser siempre una prioridad, independientemente de la edad. Y estar al día con las vacunas es la piedra angular para un envejecimiento saludable. **Eldercare Locator** ayuda a las personas mayores, cuidadores y familias a encontrar recursos locales y comunitarios que pueden facilitar la vacunación.

Viva sano. Envejecza bien.

La gestión de la salud es un viaje que dura toda la vida y que implica dar prioridad a la forma física, la buena alimentación, el cultivo de las relaciones sociales y el cumplimiento de las revisiones médicas rutinarias. Estar al día con las vacunas recomendadas también es vital para un envejecimiento saludable.

Vacúnese

Las vacunas son seguras y ayudan a prevenir enfermedades graves. Mantenerse al día con las vacunas no solo protege su salud, sino que también es una forma de cuidar de sus seres queridos y de otras personas de su comunidad. A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario puede debilitarse gradualmente, aumentando nuestra vulnerabilidad a determinadas enfermedades. Por eso es crucial que todos nosotros, especialmente los adultos mayores de 60 años, estemos al día con las vacunas.

OBTENGA INFORMACIÓN CONFIABLE

.....

Cuando se trata de cuidar la salud, es importante buscar fuentes fiables para obtener información precisa. Consulte con un profesional sanitario antes de creer lo que ve o escucha de otras personas. Consultar con profesionales médicos y fuentes acreditadas como la Agencia del Área sobre el Envejecimiento, el Programa para el Envejecimiento de Nativos Americanos del Título VI o el Programa Estatal de Asistencia en Seguros de Salud es la mejor forma de evitar la información inexacta y la confusión. El programa SHIP ofrece orientación fiable, local, exhaustiva y objetiva a las personas con derecho a Medicare, sus familias y cuidadores.

Vacunas recomendadas para los adultos mayores

Gripe estacional

La gripe, también conocida como influenza, es un virus que puede provocar fiebre, escalofríos, dolor de garganta, congestión nasal, dolores de cabeza y musculares, así como complicaciones potencialmente graves. Los adultos mayores están en mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe, incluida la neumonía. Para mantenerse protegido, cada otoño, vacúnese contra la gripe, para asegurarse de estar listo para la temporada de gripe.

COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria que provoca síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar. En los adultos mayores, la enfermedad puede ser grave y provocar la muerte. Todos los mayores de 6 meses deben recibir una vacuna actualizada contra la COVID-19. Las personas inmunodeprimidas pueden necesitar dosis adicionales de las vacunas contra el COVID-19 actualizadas y deben consultar con un profesional médico. Contar con las vacunas actualizadas ayuda a protegerle de una enfermedad grave causada por la COVID-19.

VRS

El virus respiratorio sincitial (VRS) es un virus común que suele causar síntomas leves parecidos a los del resfriado, pero que puede ser peligroso para determinados adultos. Los adultos mayores que tienen una infección grave debido al VRS pueden requerir hospitalización, y

la enfermedad puede incluso poner en peligro su vida. Si tiene 60 años o más, consulte a su médico si la vacuna contra el VRS es adecuada para usted.

Neumococo

La enfermedad neumocócica puede causar infecciones graves, como neumonía o infección del torrente sanguíneo. Los adultos mayores corren un mayor riesgo de contraer estas infecciones. Los CDC recomiendan que todos los adultos mayores de 65 años se vacunen contra la enfermedad neumocócica. El número de dosis recomendadas dependerá de las vacunas antineumocócicas que reciba y de cuándo las reciba. Hable con un profesional de la salud para saber qué es lo más adecuado para usted.

Herpes zóster

El herpes zóster es una erupción dolorosa, que suele picar, y que aparece en un lado de la cara o del cuerpo. El herpes zóster está causado por el mismo virus que causa la varicela y, a medida que envejecemos, el virus puede reactivarse en forma de herpes zóster y causar complicaciones graves, como dolor nervioso a largo plazo, especialmente en los adultos mayores. Cualquier persona que haya tenido varicela corre el riesgo de padecer herpes zóster. Los adultos a partir de 50 años deben recibir dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster con un intervalo de dos a seis meses.

Consulte con un profesional de la salud si hay vacunas adicionales que sean adecuadas para usted. Eldercare Locator puede ayudarle a conseguir sus vacunas poniéndole en contacto con proveedores comunitarios de su zona.

Aproveche los recursos locales y manténgase sano

Eldercare Locator

Conecta a las personas mayores y sus familias con los servicios y ayudas locales. Llame, envíe un SMS o haga una videollamada al 1-800-677-1116, o visite el sitio eldercare.acl.gov.



La línea de ayuda de acceso e información para personas con discapacidades (DIAL)

conecta a las personas que tienen discapacidades con los recursos en la comunidad local. Llame, envíe un mensaje de texto o haga una videollamada al 1-888-677-1199 o visite dial.acl.gov.



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos

Conectan a las personas con información sanitaria, incluidas recomendaciones de vacunación. Llame al 1-800-232-4636 o visite cdc.gov/cdc-info o www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Son seguras las vacunas? Sí. El antiguo sistema de seguridad de las vacunas de Estados Unidos garantiza que estas sean lo más seguras posible. Por ejemplo, cientos de millones de estadounidenses han recibido de manera segura las vacunas contra la gripe estacional y contra la COVID-19.

¿Las vacunas tienen efectos secundarios? Las vacunas pueden tener efectos secundarios. Pero cuando se producen efectos secundarios, estos suelen ser leves o moderados. Los efectos secundarios más frecuentes son fiebre, cansancio, dolores corporales o enrojecimiento, hinchazón y sensibilidad en el lugar de la inyección.

¿Por qué debo vacunarme? Vacunarse es la mejor manera de reducir el riesgo de tener una afección grave debido a estas enfermedades. Las vacunas son seguras y eficaces, y le brindan protección tanto a usted como a sus seres queridos. Las personas con mayor riesgo de sufrir una forma grave de estas afecciones son los mayores de 65 años, quienes tienen discapacidades o compromiso inmunitario, o aquellos con afecciones como asma, diabetes o enfermedades cardiopulmonares.

¿Cuál es el costo? Habitualmente, las vacunas están cubiertas por el seguro. Muchas vacunas están cubiertas por Medicare. Si tiene alguna duda, consulte a un profesional médico o al Programa Estatal de Asistencia en Seguros de Salud (SHIP) de su localidad para saber qué vacunas cubre Medicare.



Este proyecto está subvencionado en un 75 % por una ayuda financiera de \$1,490,910 (n.o 90EEIR0002) de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. El 25 % del proyecto, es decir, \$497,000, está financiado por fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista oficial, ni constituyen el aval de ACL/HHS ni el gobierno de los Estados Unidos.