



# Recomendaciones para la vacunación de adultos mayores



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

Spanish

# Índice de Contenidos

¿Por qué se recomiendan las vacunas para los adultos mayores?..	1
¿Qué vacunas se recomiendan para adultos?.....	2
¿Cómo actúan las vacunas?.....	3
Vacunas de rutina para adultos mayores .....	4 y 5
Adultos mayores que están bajo mayor riesgo.....	6
Vacunas recomendadas en función de la condición de salud.....	7
Vacunas recomendadas según la profesión.....	8
Vacunas recomendadas para viajar.....	9
Vacunas recomendadas para inmigrantes.....	10
Vacunas recomendadas para refugiados.....	11
Para familias con adultos mayores.....	12
Localizar sus registros de vacunación.....	13
¿Tiene preguntas sobre las vacunas de rutina?.....	14
¿Cómo conseguir las vacunas de rutina y las obligatorias?.....	15
¿Cuáles son los beneficios de las vacunas de rutina y las obligatorias?.....	16
Servicios de vacunación en el hogar para COVID-19 e influenza..	17
Servicios de Salud para Adultos Mayores.....	18
Servicios para Adultos Mayores y Dependientes.....	19
Servicios para Adultos Mayores.....	20
Servicios de Salud Mental.....	21

# ¿Por qué se recomiendan las vacunas para los adultos mayores?

- **Las personas de 65 años o más se encuentran en un riesgo mayor de enfermarse gravemente de enfermedades que pudieron prevenirse con la aplicación de vacunas, como la influenza, COVID-19, neumonía y el virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en inglés).**
- **Las vacunas son una forma segura de estar protegidos y prevenir enfermedades graves.**
- Las vacunas nos protegen ante enfermedades que se pueden prevenir mediante la vacunación, las cuales podrían ser causa de hospitalización y muerte. Estar al día con las vacunas recomendadas nos brinda la máxima protección.
- Las vacunas para adultos mayores se recomiendan en función de la edad, condiciones de salud presentes, antecedentes médicos, requisitos del lugar de trabajo y/o viajes eventuales.



# ¿Qué vacunas se recomiendan para adultos mayores?

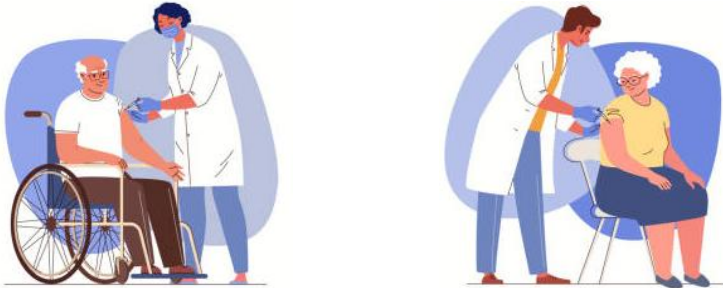
<b>Influenza</b>	Una dosis de esta vacuna debe aplicarse cada año, especialmente en otoño, para reducir el riesgo de desarrollar influenza. Si tiene 65 años o más, pregunte a su proveedor sobre la vacuna frente a la influenza de dosis más alta.
<b>COVID-19</b>	Esta vacuna se actualiza cada cierto tiempo para proteger contra las últimas variantes del virus. Se recomienda que todas las personas de 6 meses o más reciban al menos una dosis de la vacuna del COVID-19 más reciente.
<b>Neumococo*</b>	Una dosis de esta vacuna nos protege de infecciones graves causadas por esta bacteria.
<b>Herpes zóster*</b>	Esta vacuna de dos dosis protege contra el herpes zóster a los adultos a partir de 50 años, tomadas con un intervalo de dos a seis meses para obtener la máxima protección. Hable con su doctor para ver si ya ha recibido una dosis de la vacuna contra el herpes zóster.
<b>Tdap</b>	Una dosis de esta vacuna protege contra el tétanos la difteria y la tos ferina. Es posible que necesite un refuerzo cada 10 años.
<b>Virus sincitial respiratorio (RSV)*</b>	Se recomienda una dosis de esta vacuna para adultos de 60 años o más a fin de protegerlos contra infecciones pulmonares causadas por el virus sincitial respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés). Se recomienda que tome cualquier decisión médica junto con su proveedor.

**\*Para obtener más información, consulte con su proveedor.**

Nota: Tabla modificada del [folleto para adultos mayores LAC DPH](#).

# ¿Cómo actúan las vacunas?

**Las vacunas no pueden enfermarle.**



- Las vacunas le enseñan a su cuerpo **de forma segura** a reconocer y luchar contra las enfermedades dañinas. Rara vez, las vacunas pueden provocar síntomas leves similares a los de la enfermedad contra la que protege la vacuna. Estos no son síntomas de infección, sino que son prueba de la respuesta inmune del cuerpo a la vacuna.
- Existen distintos tipos de vacunas. Algunas pueden administrarse por la nariz, otras pueden tomarse oralmente y otras son inyecciones.
- Ninguna vacuna es 100% perfecta, aún así, son la mejor protección contra enfermedades graves. Algunos factores que pueden afectar al nivel de protección que proporcionan las vacunas son:
  - El nivel de exposición a la infección
  - El tiempo que ha transcurrido desde que recibió la vacuna
  - La salud de la persona

# Vacunas de rutina para adultos mayores

## Beneficios de la vacunación

Las vacunas reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades, ya que ayudan al organismo a desarrollar inmunidad de forma segura. Si enferma después de exponerse a determinada enfermedad, estar vacunado reduce el riesgo de complicaciones graves causadas por la misma.



Las vacunas también reducen la posibilidad de propagar la enfermedad a otras personas. Al vacunarse, también ayuda a su comunidad contra la propagación de enfermedades graves.

Visite [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac) para obtener más información sobre las vacunas recomendadas para adultos. También está disponible en español.

# Vacunas de rutina para adultos mayores

## Las vacunas ayudan a ahorrar tiempo y dinero.



Las vacunas le ayudan a mantenerse sano para que no tenga que faltar al trabajo, a actividades o a reuniones con familiares y amigos, lo que le deja más tiempo para hacer las cosas que disfruta.

Enfermarse puede salir muy caro. Incluso si cuenta con un seguro, las facturas médicas pueden acumularse rápidamente si se enferma de gravedad, es hospitalizado o queda discapacitado debido a una enfermedad prevenible por vacunación.

Visite [www2.cdc.gov/nip/adultimmsched](http://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched) para responder un breve cuestionario y obtener una lista de las vacunas que puede necesitar. También está disponible en español.

# Adultos mayores que están bajo mayor riesgo

- **Las vacunas son especialmente importantes para proteger a las personas que viven con ciertas condiciones de salud que pueden exponerlas a un mayor riesgo de enfermedades graves, hospitalización o incluso muerte por enfermedades que se pueden prevenir con la vacunación.**

Algunas de estas condiciones son:

**Diabetes**  
(Tipo 1 y 2)

**Enfermedad cardiovascular**  
(ejemplo: presión alta, arteriosclerosis, ataque cardíaco, derrame cerebral)

**Enfermedad pulmonar obstructiva crónica**  
(incluyendo el asma)

**Asplenia**  
(incluyendo a personas cuyo bazo no es funcional)

**VIH**

**Enfermedad del hígado**

**Enfermedad del riñón**

**Sistema inmunitario débil (entre otras)**



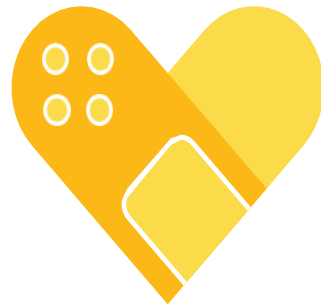
# Vacunas recomendadas en base a la condición de salud

**Vacunarse es la forma más segura de proteger su salud.**

Las recomendaciones al respecto pueden variar en dependiendo del estado de salud, los medicamentos prescritos, los tratamientos (por ejemplo, hemodiálisis) o los niveles del sistema inmunitario (es decir, el recuento de CD4).

Todos, especialmente aquellos con condiciones de salud específicas, deben asegurarse de estar al día con las siguientes vacunas:

- COVID-19
- Influenza
- Tdap o Td
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Neumococo
- Varicela
- Triple viral (sarampión, paperas y rubéola; o MMR)
- Vacuna contra el Hib (Haemophilus influenzae tipo b)
- Meningocócica (MenACWY y MenB)



**Hable con su doctor sobre las vacunas recomendadas para usted.**

# Vacunas recomendadas según la profesión

## Trabajadores de Atención a la Salud

Quienes trabajan directamente con pacientes, manejan materiales infecciosos o trabajan en un centro de salud corren un mayor riesgo de contraer o propagar determinadas enfermedades prevenibles por vacunación.

Las personas que trabajan en centros de atención a salud deben asegurarse de estar al día con las siguientes vacunas:

- Influenza
- COVID-19
- Hepatitis B
- Meningococo
- Herpes zóster
- Varicela
- Triple viral (sarampión, paperas y rubéola; o MMR)
- Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)



# Vacunas recomendadas para viajar

## Viajeros internacionales

Hable con su proveedor de atención médica varias semanas **antes** del viaje para saber qué vacunas le pueden recomendar dependiendo del lugar al que viaja. Algunas vacunas tardan semanas en ofrecer una buena protección contra las enfermedades prevenibles por vacunación.

Algunas vacunas son obligatorias o recomendadas para los viajeros. Visite [wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines](http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines) para más detalles.

También puede cuidarse haciendo estas cosas sencillas al viajar:

- Vacunarse
- Usar mascarilla
- Distanciamiento social
- Lavarse las manos frecuentemente
- En caso de enfermedad, quedarse en casa y hacerse una prueba



# Vacunas Recomendadas para Inmigrantes

Los inmigrantes que soliciten un visado o la residencia permanente en los Estados Unidos **deben** vacunarse contra lo siguiente:

- 
- Sarampión
  - Difteria
  - Hepatitis A
  - Polio
  - Meningococo
  - Haemophilus influenzae tipo B (Hib)
  - Paperas
  - Tétanos
  - Hepatitis B
  - Rotavirus
  - Rubéola
  - Tos ferina
  - Varicela
  - Neumococo
- 



Visite [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac) para saber cuáles son las vacunas recomendadas para personas inmigrantes. También está disponible en español.

# Vacunas Recomendadas para Refugiados

El [Programa de Evaluación de la Salud de los Refugiados de California](#) (RHAP, por sus siglas en inglés) ofrece una evaluación completa y gratuita de la salud de los refugiados recién llegados, las personas bajo asilo, las víctimas de formas graves de trata de personas (con certificación federal) y otras personas que reúnan los requisitos necesarios, como los titulares de un visado especial de inmigrante y las personas a las que se haya concedido la permanencia temporal humanitaria desde Afganistán, Cuba, Haití y Ucrania.



Para más información sobre este programa, llame al (818) 291-8902

# Para Familias con Adultos Mayores

## Proteja a sus seres amados en Centros de Cuidados a Largo Plazo (LTCF, por sus siglas en inglés)

Los residentes de LTCF se encuentran entre los más vulnerables ante complicaciones graves de enfermedades prevenibles por vacunación.

Las vacunas desempeñan un papel fundamental en la protección de la salud y el bienestar de toda la comunidad en los LTCF.

### ¿Cómo mantener la seguridad en los LTCF?

- Tenga sus vacunas al día.
- Lave sus manos frecuentemente.
- Manténgase informado y apoye las campañas de vacunación.

Las vacunas ayudan a crear un entorno más seguro en los LTCF. Estar al día con sus vacunas ayuda a reducir el riesgo de brotes en el centro.

Hable con el personal del LTCF para tratar cualquier duda o pregunta que pueda tener sobre las vacunas. Ellos pueden proporcionar información valiosa adaptada a las necesidades y condiciones específicas del centro.

# Localizar sus Registros de Vacunación

## Consultorio/Farmacia

- Contacte al último lugar en el que se vacunó. Algunos consultorios médicos, clínicas y farmacias pueden imprimirle sus registros de vacunación.

## Registro Digital de Vacunación

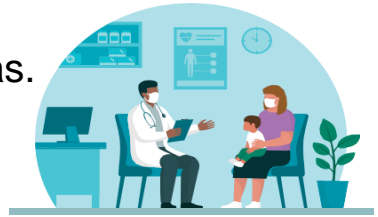
- El Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) mantiene un archivo de vacunación. Si su registro de vacunación está en este archivo, puede solicitar una copia digital a través del sitio del Registro Digital de Vacunación de California.

Vaya a [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov) para descargar su registro de vacunación. También está disponible en español.

Si no encuentra su registro, consulte a su médico para saber si es necesario volver a aplicarse algunas vacunas.

# ¿Tiene preguntas sobre las vacunas de rutina?

Marque todas las preguntas que tenga (escriba otras si no aparecen en la lista) y lleve este folleto a su próxima cita para que su médico le ayude a responderlas.



¿Ya me toca alguna vacuna?

¿Necesito alguna vacuna debido a mi condición de salud?

¿Necesito alguna vacuna si viajo al extranjero?

¿Qué vacunas se recomiendan en cada estación?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Visite [www2.cdc.gov/nip/adultimmsched](http://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched) para responder un breve cuestionario y obtener una lista de las vacunas que puede necesitar. También está disponible en español.



# ¿Cómo obtener las vacunas de rutina y las obligatorias?

## Personas sin seguro médico o con seguro médico insuficiente\*

Hay vacunas gratuitas o a bajo costo.

1. Llame al **2-1-1** o visite [ph.lacounty.gov/ip/clinics.htm](http://ph.lacounty.gov/ip/clinics.htm) para encontrar una clínica comunitaria en su zona que ofrezca las vacunas que necesita.
2. Llame al **Centro de Llamadas de Salud Pública** al **1-833-540-0473**, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.
3. Visite [ph.lacounty.gov/vaccines](http://ph.lacounty.gov/vaccines) para más información.



\*Personas con medico seguro insuficiente, que tienen seguro médico, pero su seguro no incluye algunas vacunas, cubre sólo vacunas seleccionadas o puede tener un límite o tope fijo en dólares para las vacunas.

## Personas con seguro

- Si usted tiene seguro médico o un proveedor de atención médica regular, comuníquese con ellos para los servicios de vacunación.

# ¿Cuáles son los beneficios de las vacunas de rutina y las obligatorias?

1. Vacunarse es la mejor manera de protegerse a usted mismo de las enfermedades prevenibles por vacunación.



2. Estar al día con sus vacunas hace que sea **más seguro**:

- ✓ Estar con familiares, amigos y vecinos
- ✓ Ir a eventos de la comunidad

## ¿Qué otros 2 beneficios tiene la vacunación?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

# Servicios de vacunación en el hogar para COVID-19 e influenza

Las personas con dificultades para salir de casa o **confinadas en su hogar** pueden solicitar la vacunación a domicilio.

Puede solicitarla de estas dos maneras:

## 1. Por teléfono:

Llame al Centro de Llamadas de Vacunación del DPH al **1-833-540-0473**.



## 2. En línea:



Visite

**[ph.lacounty.gov/VaxAtHome](https://ph.lacounty.gov/VaxAtHome)**

para completar su solicitud.

También está disponible en español.

# Servicios de Salud para Adultos Mayores

La Oficina de Salud de Adultos Mayores del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ofrece información sobre los siguientes servicios:

- Apoyo de Medicare y Medicaid
- Atención de día para adultos
- Cuidados a largo plazo



Si desea saber más,  
llame al **1-213-351-7825**  
o visite

[ph.lacounty.gov/aging](http://ph.lacounty.gov/aging).

# Servicios para Adultos Mayores y Dependientes

El Departamento de Adultos Mayores y Discapacidades del Condado de Los Ángeles ofrece los siguientes servicios para personas mayores y dependientes:



- Programas nutricionales
- Servicios de apoyo y cuidados
- Mejora de la calidad de vida

Para más información, llame a la línea directa de Información y Asistencia al **1-800-510-2020**

o visite [ad.lacounty.gov](http://ad.lacounty.gov).



# Servicios para Adultos Mayores

El Departamento de la Adultos Mayores de la Ciudad de Los Ángeles ofrece los siguientes servicios:

- Empleo y programas de capacitación
- Asistencia legal y defensoría
- Programas de bienestar y seguridad
- Centros multifuncionales para adultos mayores
- Servicios de salud mental
- Programas de vivienda



Si desea saber más, llame al **1-213-482-7252** o visite [aging.lacity.gov/older-adults](https://aging.lacity.gov/older-adults).

Para servicios no urgentes, llame al **3-1-1** o visite [lacity.gov/myla311](https://lacity.gov/myla311).

# Servicios de Salud Mental

La pandemia del COVID-19 trajo nuevos desafíos a personas de todas las edades. Estos desafíos han afectado la salud mental de muchas personas. Si usted, o alguien que conoce, puede beneficiarse de los servicios disponibles para ayudar a las personas mayores con problemas de salud mental, póngase en contacto con alguno de los siguientes servicios:

## 1. Línea de Amigos Mayores

- Llame a la línea de ayuda 24/7 al **1-800-971-0016**.
- Visite [ioaging.org/services/friendship-line](https://ioaging.org/services/friendship-line) para más información.

## 2. Fundación del Adulto Mayor "Manos que Ayudan"

- Llame a la línea de ayuda al **1-818-279-6580**, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:30 p. m.
- Visite [helpinghandsla.org](https://helpinghandsla.org) para más información.

