



# Recomendaciones de vacunas para los ancianos



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

(Spanish)

# Índice

¿Por qué se recomiendan las vacunas a las personas mayores? .....	1
Qué vacunas se recomiendan a los adultos .....	2
Cómo funcionan las vacunas .....	3
Vacunas de rutina para adultos mayores .....	4 y 5
Adultos mayores con mayor riesgo .....	6
Vacunas recomendadas según el estado de salud .....	7
Vacunas recomendadas según la profesión .....	8
Vacunas recomendadas en función del viaje .....	9
Vacunas recomendadas para los inmigrantes .....	10
Vacunas recomendadas para los refugiados .....	11
Para familias con personas mayores .....	12
Cómo localizar su cartilla de vacunación .....	13
¿Tiene alguna pregunta sobre las vacunas de rutina?.....	14
Cómo vacunarse de forma rutinaria y obligatoria .....	15
¿Cuáles son los beneficios de las vacunas rutinarias y obligatorias? .....	16
Servicios de vacunación a domicilio para el COVID-19 y la gripe.....	17
Servicios de Salud y Envejecimiento .....	18
Servicios para personas mayores y adultos dependientes .....	19
Servicios para adultos mayores .....	20
Servicios de salud mental .....	21

# ¿Por qué se recomiendan las vacunas a las personas mayores?

- **Las personas de 65 años o más corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de enfermedades prevenibles mediante vacunación como la gripe, el COVID-19, la neumonía y el VRS.**
- **Las vacunas son una forma segura de mantenerse protegido y prevenir enfermedades graves.**
- Las vacunas protegen de las enfermedades prevenibles mediante vacunación que pueden provocar hospitalizaciones y la muerte. Mantenerse al día con las vacunas recomendadas proporciona la máxima protección.
- Las vacunas recomendadas para los adultos mayores se basan en la edad, las condiciones de salud, el historial médico, los requisitos laborales y/o los viajes.



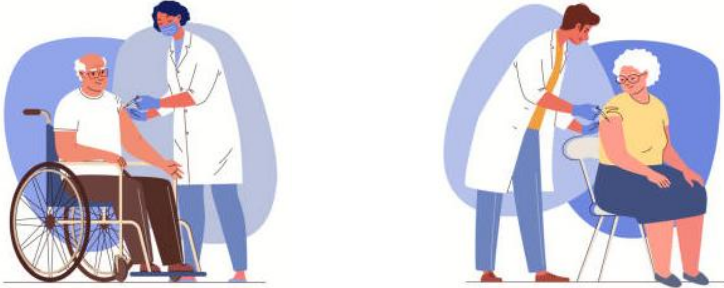
# ¿Qué vacunas se recomiendan a las personas mayores?

<b>Gripe</b>	Debería vacunarse todos los años, especialmente en otoño, para reducir el riesgo de contraer la gripe. Si tiene 65 años o más, pregunte a su proveedor sobre la vacuna antigripal de dosis más alta.
<b>COVID-19</b>	Esta vacuna se actualiza cada cierto tiempo para proteger contra las últimas cepas del virus. Se recomienda que todas las personas a partir de los 6 meses de edad reciban al menos 1 dosis de la vacuna COVID-19 actualizada.
<b>Neumococo*</b>	Una dosis de esta vacuna protege contra las infecciones graves causadas por esta bacteria.
<b>Herpes zóster (Herpes Zoster)*.</b>	Esta vacuna de dos dosis protege contra el herpes zóster en adultos de 50 años o más, tomadas con un intervalo de dos a seis meses para una máxima protección. Consulte a su proveedor si ya ha recibido la vacuna Zoster de una dosis.
<b>Tdap</b>	Una dosis de esta vacuna protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Puede necesitar una dosis de refuerzo cada 10 años.
<b>VRS*</b>	Una dosis de la vacuna protege contra las infecciones pulmonares causadas por el virus respiratorio sincitial (VSR). Se recomienda que reciban 1 dosis los adultos mayores de 75 años y los adultos de 60 a 74 años con un mayor riesgo de enfermedad grave por VRS.

*\*Consulte con su proveedor para más información.*

# Cómo funcionan las vacunas

Las vacunas no pueden provocarle una enfermedad.



- Las vacunas enseñan **de forma segura** a su cuerpo a reconocer y combatir las enfermedades dañinas. En raras circunstancias, la vacunación puede provocar síntomas leves similares a los de la enfermedad contra la que protege la vacuna. Estos síntomas no son una infección, sino una prueba de la respuesta inmunitaria del organismo a la vacuna.
- Existen diferentes tipos de vacunas. Pueden administrarse por la nariz, la boca o en forma de inyección.
- Aunque ninguna vacuna es perfecta al 100%, son la mejor forma de protegerle de enfermedades graves. Muchos factores pueden afectar al nivel de protección que proporcionan las vacunas, como:
  - La cantidad de exposición a la infección
  - Tiempo transcurrido desde que recibió la vacuna
  - Salud individual

# Vacunas de rutina para personas mayores

## Beneficios de la vacunación

Las vacunas reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades al ayudar a su organismo a desarrollar inmunidad de forma segura. Si enferma después de exponerse a una enfermedad, estar vacunado reduce el riesgo de complicaciones graves causadas por la enfermedad.



Las vacunas también reducen la posibilidad de contagiar enfermedades a otras personas de su entorno. Al vacunarse, también está ayudando 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 disponible en español.

# Vacunas de rutina para personas 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 le gustan.

Enfermarse puede ser muy costoso. Incluso con seguro, las facturas médicas pueden acumularse rápidamente si usted enferma gravemente, es hospitalizado o queda discapacitado debido a una enfermedad prevenible mediante vacunación.

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

# Los adultos mayores corren más 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 la muerte a causa de enfermedades prevenibles mediante vacunación.

Algunas de estas condiciones son:

**Diabetes**  
(Tipo 1 y 2)

**Enfermedades cardiovasculares**  
(por ejemplo, hipertensión, arterias obstruidas, infarto de miocardio, apoplejía)

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

**Asplenia**  
(incluidos los que no tienen bazo funcional)

**VIH**

**Enfermedades hepáticas**

**Enfermedad renal**

**Sistema inmunitario debilitado**



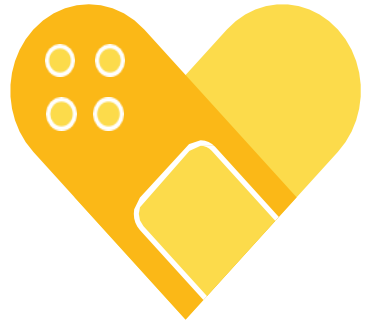
# Vacunas recomendadas según el estado de salud

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

Las recomendaciones de vacunación pueden diferir en función de las condiciones de salud, los medicamentos prescritos, los tratamientos (por ejemplo, la hemodiálisis) o los niveles del sistema inmunitario (es decir, el recuento de CD4).

Todos, especialmente las personas con ciertas condiciones de salud, deben asegurarse de que están al día con las siguientes vacunas:

- COVID-19
- Gripe (influenza)
- Tdap o Td
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Neumococo
- Varicela
- MMR (sarampión, paperas y rubéola)
- Vacuna Hib (Haemophilus influenza tipo b)
- Meningocócica (MenACWY y MenB)



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

# Vacunas recomendadas según la profesión

## Trabajadores sanitarios

Las personas que trabajan directamente con pacientes, manipulan materiales infecciosos o trabajan en un centro sanitario, corren un mayor riesgo de desarrollar o propagar ciertas enfermedades prevenibles mediante vacunación.

Quienes trabajen en entornos sanitarios deben asegurarse de que están al día en vacunas tales como la de:

- Gripe
- COVID-19
- Hepatitis B
- Meningococo
- Herpes zóster
- Varicela
- MMR (sarampión, paperas y rubéola)
- Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)



# Vacunas recomendadas en función del viaje

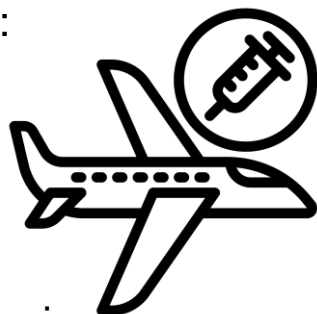
## Viajeros internacionales

Póngase en contacto con su proveedor de asistencia sanitaria varias semanas **antes de** su viaje para saber qué vacunas pueden recomendarle en función del lugar al que viaje. Algunas vacunas tardan semanas en proporcionar una buena protección contra las enfermedades prevenibles mediante vacunación.

Existen vacunas específicas necesarias y 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 mantenerse seguro cuando viaje con estas sencillas medidas:

- Vacunación
- Enmascaramiento
- Distanciamiento social
- Lavarse las manos con frecuencia
- Quedarse en casa y hacerse pruebas si se enferma



# Vacunas recomendadas para los inmigrantes

Los inmigrantes que soliciten un visado o la residencia permanente en EE.UU. deben vacunarse contra lo siguiente:

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



Visite [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac) para revisar las vacunas obligatorias y recomendadas para los inmigrantes. También disponible en español.

# Vacunas recomendadas para los refugiados

El [Programa de Evaluación Sanitaria de Refugiados de California](#) (RHAP) ofrece una evaluación sanitaria integral gratuita a los refugiados recién llegados, los asilados, las víctimas de formas graves de trata de seres humanos (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 libertad condicional humanitaria procedentes de Afganistán, Cuba, Haití y Ucrania.



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

# Para familias con personas mayores

## Proteja a sus seres queridos en centros de cuidados de larga duración (LTCF)

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

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

### ¿Cómo mantenerse seguro en los LTCF?

- Manténgase al día con las vacunas.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase informado y apoye las vacunaciones.

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

Póngase en contacto con el personal del LTCF para abordar cualquier preocupación o pregunta que pueda tener sobre las vacunas. Pueden proporcionarle información valiosa adaptada a las necesidades y condiciones específicas del centro. 12

# Cómo localizar su cartilla de vacunación

## Consultorio médico/Farmacia

- Póngase en contacto con el último lugar donde le vacunaron. Los consultorios médicos, las clínicas y las farmacias pueden imprimirle su cartilla de vacunación.

## Registro digital de vacunas

- El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) mantiene un registro de vacunación. Si su cartilla de vacunación existe en este registro, puede solicitar una copia digital de la misma a través del portal California Digital Vaccine Record.

Visite [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov) para descargar su historial de vacunas. También disponible en español.

Si no encuentra su historial, consulte a su médico para saber si es necesario repetir algunas vacunas.

# ¿Tiene preguntas sobre las vacunas de rutina?

Marque las preguntas que tenga a continuación (escriba otras si no aparecen en la lista) y lleve este folleto a su próxima cita para estar preparado para preguntarle a su médico para ayudarle a responderlas.



- ¿Me toca alguna vacuna?
- ¿Necesito alguna vacuna en función de mis condiciones de salud?
- ¿Necesito alguna vacuna si viajo al extranjero?
- ¿Qué vacunas se recomiendan cada temporada?

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

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

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



# Cómo vacunarse de forma rutinaria y obligatoria

## Personas sin seguro o con seguro insuficiente\*

Existen vacunas gratuitas o de 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 a.m. a 8 p.m. los siete días de la semana.
3. Visite [ph.lacounty.gov/vacunas](http://ph.lacounty.gov/vacunas) para obtener más información.



\*Personas subaseguradas que tienen seguro médico, pero su seguro puede no incluir las vacunas, puede cubrir sólo vacunas seleccionadas o puede tener un límite/tapón fijo en dólares para las vacunas.

## Personas con seguro

- Si tiene seguro médico o un proveedor de atención sanitaria habitual, póngase en contacto con ellos para solicitar servicios de vacunación.

# ¿Cuáles son los beneficios de las vacunaciones rutinarias y obligatorias?

1. Vacunarse es la mejor manera de protegerse de las enfermedades prevenibles mediante vacunación.



2. Mantenerse al día en las vacunaciones hace que sea **más** seguro:

- ✓ Estar con la familia, los amigos y los vecinos
- ✓ Acudir a actos comunitarios

## ¿Cuáles son otros 2 beneficios de vacunarse?

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

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

# Servicios de vacunación a domicilio para el COVID-19 y la gripe

Las personas que tienen dificultades para salir de casa o están **confinadas** pueden solicitar la vacunación a domicilio.

Hay dos formas de solicitar su vacunación:

## 1. Por teléfono -

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



## 2. En línea -

Vaya a

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

y rellene el formulario de solicitud. También disponible en español.



# Servicios de Salud y Envejecimiento

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

- Ayuda de Medicare y Medicaid
- Centro de cuidados para adultos
- Cuidados de permanencia indeterminada



Para más información  
llame al **1-213-351-7825**  
o visite

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

# Servicios para mayores y adultos dependientes

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



- Programas nutricionales
- Servicios de apoyo y cuidados
- Mejorar 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 Envejecimiento de la ciudad de Los Ángeles ofrece los siguientes servicios:

- Programas de empleo y formación
- Asistencia jurídica y defensa
- Programas de bienestar y seguridad
- Centros polivalentes para mayores
- Servicios de salud mental
- Programas de vivienda



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

Para servicios municipales 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 introdujo nuevos retos para personas de todas las edades. Estos retos han repercutido en la salud mental de muchos. Si usted, o alguien que conoce, puede beneficiarse de los servicios disponibles para apoyar a los adultos mayores que afrontan problemas de salud mental, póngase en contacto con una de las siguientes personas:

## 1. Línea Amistad Senior

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

## 2. Fundación Helping Hands Senior

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

