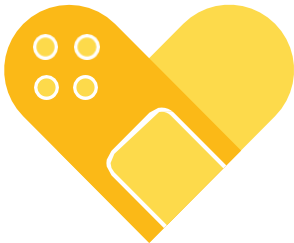


Vacunas

Para personas mayores



A medida que envejecemos, nuestro cuerpo se vuelve menos eficaz a la hora de protegernos de enfermedades. Las personas de 65 años o más corren un mayor riesgo de ponerse muy enfermas por enfermedades como la gripe, el COVID-19, la neumonía y otras. Pero hay una forma de estar protegidos: ¡las vacunas!

Las vacunas son una forma segura, eficaz y fácil de proteger a las personas mayores, personas de enfermedades prevenibles que pueden conducir a la hospitalización y la muerte. Para una máxima protección, asegúrese de estar al día sobre sus vacunas. Las vacunas recomendadas se basan en su edad y estado de salud o antecedentes y pueden ser necesarias para su trabajo o para viajar. Si no sabe qué vacunas te has puesto o cuáles necesitas todavía, pregunta a su proveedor.

¿Qué vacunas necesito?

Los adultos mayores de 65 años deben recibir las siguientes vacunas:

- **Vacuna contra la gripe:** Debe vacunarse todos los años, especialmente en otoño, para reducir el de contraer la gripe. Si tiene 65 años o más, pregunte a su proveedor sobre la vacuna antigripal.
- **Vacuna COVID-19:** 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 reciban por lo menos 1 dosis de la vacuna COVID-19 actualizada.
- **Vacuna contra la neumonía:** Protege contra las infecciones bacterianas graves. Su proveedor le indicará cuándo debe ponérsela.
- **Vacuna contra el herpes zóster:** Esta vacuna de dos dosis protege contra el herpes zóster en adultos mayores, tomada con un intervalo de dos a seis meses para una máxima protección. Recomendada para adultos mayores de 50 años, incluso si ya ha tenido varicela. Consulte con su proveedor si ya recibió la vacuna de una dosis contra el Zoster.
- **Vacuna Tdap:** Una dosis de esta vacuna protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Es posible que necesites una dosis de refuerzo cada 10 años.
- **Vacuna VRS:** Para las personas de 60 años o más, una dosis protege contra el virus respiratorio sincitial (VRS). Consulte a su proveedor para obtener más información.



Vacunas

Para personas mayores



¿Cómo me vacuno?

- Acuda al médico o a la farmacia.
- Pregunte a su médico si le recomiendan dosis adicionales.
- Si no tiene un proveedor, visite <http://publichealth.lacounty.gov/vaccines> para obtener una lista de clínicas de vacunación gratuitas y de bajo coste y más información sobre las vacunas.
- Medicare cubre la mayoría de las vacunas recomendadas sin gastos de su bolsillo. Póngase en contacto con Medicare o con el proveedor de su plan Medicare Advantage para saber más sobre lo que cubre el seguro. Encontrará más información en: <https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans>.
- Lo mejor es que la mayoría de las vacunas se administran en la misma visita.



Centro de llamadas de salud pública

Para más información, el Centro de Atención Telefónica de Salud Pública está abierto de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, en **el teléfono 1-833-540-0473**.

