



Vacunas para adultos jóvenes



Tu bienestar es prioridad

- Escuchar un pódcast
- Comprar un teléfono celular nuevo
- Estar al día con las vacunas**

Algunas cosas deben atenderse primero.

Eres joven, saludable y activo, con muchos años de vida por delante. Te sientes invencible, ¿cierto? Cuando se es joven, es fácil pensar que somos inmunes a muchas de las cosas que pueden hacernos tropezar, incluso una enfermedad. Pero **tu bienestar es prioridad.**



AUNQUE PIENSES QUE LA VACUNA ANUAL CONTRA LA GRIPE Y LAS VACUNAS RECOMENDADAS PARA ADULTOS NO SON NECESARIAS O DETESTES LAS AGUJAS, ES IMPORTANTE NOTAR QUE ESTAS AYUDAN A PROTEGER TU SALUD Y LA DE TUS SERES QUERIDOS.

Las vacunas no solo protegen tu salud, sino también la de las personas que te rodean (familiares, amigos, colegas, compañeros de trabajo y de habitación, entre otros). Una enfermedad prevenible por vacunación puede que solo te mantenga en cama unos días, pero puede ser letal para niños y adultos mayores.

La mayoría de las vacunas se administran en la infancia, pero otras deben recibirse en la adultez.

¿Qué vacunas necesito?

Estas son las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) para **adultos jóvenes de 19 a 26 años**.

- **Vacuna Tdap (contra tétanos, difteria y tosferina).** No poder abrir la mandíbula, sufrir una infección nasal y de garganta y tener una tos intensa no es agradable. Pero la vacuna Tdap te protege de estas enfermedades graves. Si aún no la recibes, hazlo lo antes posible. Debes recibir una vacuna de refuerzo contra tétanos y difteria (Td, en inglés) cada 10 años, después de la vacuna Tdap.
- **Vacuna MMR (contra el sarampión, las paperas y la rubéola).** Los casos de sarampión y paperas, antes estaban controlados con las vacunas, pero ahora están en aumento. Incluso se han reportado brotes en los campus universitarios. Para protegerte de estos virus que son muy contagiosos y potencialmente peligrosos (junto con la rubéola), adminístrate la vacuna MMR. Por lo general, se administran de una a dos dosis a niños pequeños. Habla con tu médico si no la recibiste.
- **Vacuna HPV (contra el virus del papiloma humano).** Si hubiera una vacuna que pudiera prevenir el cáncer, ¿te la pondrías? Bueno, la vacuna HPV protege de ciertas cepas del virus del papiloma humano, una enfermedad de transmisión sexual. Este virus puede provocar una larga lista de problemas de salud: verrugas genitales, así como cáncer del cuello uterino, la vulva, la vagina, el pene y el ano. Si no recibiste la serie de la vacuna HPV (de tres dosis) cuando tenías de entre 11 y 12 años, debes vacunarte antes de cumplir



27 años (si eres de sexo femenino) y antes de los 22 años (si eres de sexo masculino). Los hombres de entre 22 y 26 años, que no recibieron las vacunas, deben hablar con su médico para vacunarse.

- **Vacuna contra la gripe estacional.** Tal vez tú logres superar la gripe en uno día, pero las personas con las que estás en contacto, como tus abuelos y personas con un sistema inmunológico debilitado, quizá no. La gripe puede provocar complicaciones como bronquitis, sinusitis y pulmonía, y poner en peligro la vida de los adultos mayores. Los CDC recomiendan que todos los mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada temporada.
- **Vacuna meningocócica conjugada.** ¡Repita estas palabras tres veces sin parar! Puede parecer un trabalenguas, pero esta vacuna es efectiva, ya que protege contra la meningitis bacteriana, una infección que causa inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la columna vertebral. Si aún no te vacunas, hazlo, sobre todo si vas a cursar tu primer año en la universidad y planificas vivir en un entorno cerrado, como los dormitorios.

Llama a tu médico y haz una cita, especialmente si pronto irás a la escuela. Lleva esta lista de vacunas a la consulta y pregunta sobre las que puedas necesitar.