

Da un buen ejemplo a tu familia.

Consulta con tu médico.

Averigua qué puedes hacer para mantenerte sano.

Un padre sano ayuda a que su familia esté sana.

Para más información, contactarse con:



Children's Health Fund

215 West 125th Street, Suite 301
New York, NY 10027
www.ChildrensHealthFund.org

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhieren a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

© 2011 Children's Health Fund
Se puede reproducir completamente.



Children's Health Fund

¡Los adultos también necesitan vacunas!

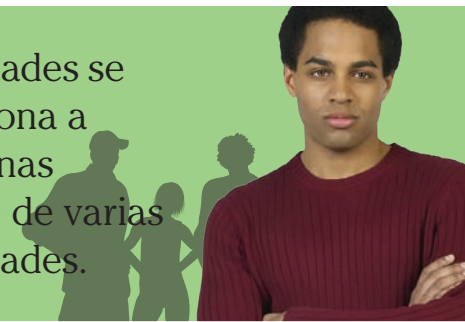
Descubre cómo proteger a tu familia protegiéndote a tí mismo.



¿Por qué necesitamos vacunarnos?



Algunas enfermedades se contagian de persona a persona. Las vacunas pueden protegerte de varias de estas enfermedades.



¿Sabías que las vacunas son importantísimas sobre todo para quienes están en contacto con niños?



Si no recibiste todas las vacunas, podrías contraer enfermedades como tos ferina, varicela o influenza. Podrías luego contagiar a tus hijos.



VACUNARSE ES UNA BUENA MEDIDA PARA MANTENERSE SANO.

Tu médico puede enseñarte otros pasos importantes para mantenerte saludable.

Un padre sano ayuda a que su familia esté sana.



¿Qué vacunas necesito?

Las vacunas que necesitas dependen de tu edad, tu estado de salud y el tipo de actividades que realizas.

La protección que brindan ciertas vacunas decae con el tiempo. Es posible que necesites una nueva dosis.

Pregúntale a tu médico si necesitas alguna de las siguientes vacunas:

Vacuna	Enfermedad
Tdap	Tétano, Difteria, Pertusis (Tos Ferina)
MMR	Sarampión, Paperas, Rubeola
Varicella	Varicela
Herpes Zoster	Culebrilla
Pneumococcal	Un tipo de pulmonía
Meningococcal	Un tipo de meningitis
Influenza	Influenza
Hepatitis A	Hepatitis tipo A
Hepatitis B	Hepatitis tipo B
HPV	Virus Papiloma Humano (cáncer de cuello de útero o chancros genitales)

¿Hay un bebé en la casa? ¡Obtenga sus vacunas!



La protección que brindan las vacunas decae con el tiempo. Aunque te hayan vacunado de pequeño, quizás necesites vacunarte nuevamente de adulto.

Un ejemplo es la tos ferina. La protección de la vacuna contra la tos ferina desaparece con el tiempo. Los adultos necesitan una vacuna de refuerzo para protegerse a sí mismos y a sus hijos.

En los adultos, la tos ferina puede presentarse como un simple resfriado. La tos a veces dura más de dos meses.

Pero la tos ferina es muy peligrosa para los niños y más aún para los bebés. Pueden enfermar gravemente y hasta morir.

La mayoría de los bebés que tienen tos ferina se la contagian de alguien con quien viven o ven a menudo.

Los bebés no reciben la primera dosis de la vacuna contra la tos ferina hasta que tienen 6 semanas de vida. No están protegidos totalmente hasta que reciben TODAS las dosis requeridas.

Protegiéndote protegerás a tus hijos.



¡Toma el mando!

- ✓ **Pregúntale a tu médico si tienes todas las vacunas que necesitas.**
- ✓ **Habla con todos los que vivan en la casa.**
 - Anímalos a que se hagan un chequeo médico.
 - Los abuelos y los niños mayores también deben estar al día con sus vacunas.
- ✓ **Habla con quienes estén con tus hijos a menudo.**
 - Averigua si las niñeras o el personal de la guardería recibieron las vacunas correspondientes.
 - Recuérdales que se pongan las vacunas de refuerzo para estar al día.

