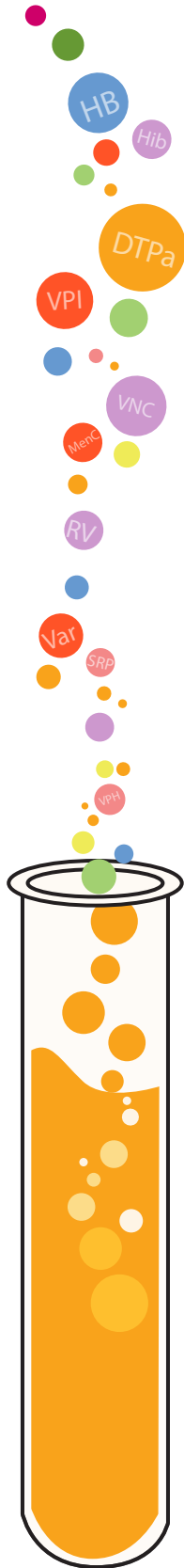


Decálogo de las vacunas

"Vacínale, protégele"



- 1. Protegen nuestra salud** Las vacunas nos protegen frente a algunos virus y bacterias que causan enfermedades graves y potencialmente mortales. Activan nuestras defensas y **nos ayudan a defendernos** de los microorganismos
- 2. Salvan vidas** Hoy en día, siguen muriendo niños y adultos a causa de enfermedades que se podrían prevenir con vacunas, tales como la polio, el tétanos, la meningitis, la difteria, la tosferina... Sin lugar a dudas, **la vacunación y la potabilización del agua** han sido las intervenciones de salud pública que más vidas han salvado a lo largo de la historia, y lo siguen haciendo
- 3. Pueden controlar y eliminar enfermedades** Con el esfuerzo coordinado entre muchos países se puede conseguir erradicarlas **para siempre**. Un ejemplo es la viruela, que fue definitivamente erradicada en 1978, después de haber producido hasta cinco millones de muertes anuales. La polio está cercana a desaparecer. Y otras enfermedades (difteria, tétanos, rubeola, etc.) han disminuido mucho
- 4. Previenen algunos tipos de cáncer y enfermedades degenerativas** Está **demostrado** que la vacuna de la hepatitis B previene la cirrosis y el cáncer de hígado, y la vacuna del papiloma, el cáncer de cuello de útero. La vacuna del sarampión previene enfermedades neurodegenerativas
- 5. La vacunación no es solo "cosa de niños"** Se debe vacunar a **cualquier edad**: niños, adolescentes y adultos. Tanto a población sana a lo largo de la vida como a personas que por su situación de salud pueden tener más riesgos. Y en algunas **situaciones especiales** (mujeres embarazadas, viajes internacionales, determinadas profesiones...)
- 6. Son solidarias** Además de proteger a uno mismo, **protegen a los demás**, a nuestros contactos. Impiden la transmisión de la enfermedad. Tienen efecto protector en otras personas no vacunadas o con pocas defensas: es la "inmunidad de grupo"
- 7. Son seguras y efectivas** Hay muchos falsos mitos sobre las vacunas. Se encuentran entre los productos más seguros usados en Medicina y solo se aprueban después de haber sido **sometidas a rigurosísimos controles y estudios**. Cualquier vacuna puede causar algún efecto adverso; sin embargo, la mayoría de ellos son benignos, transitorios y fácilmente controlables. Existen muy pocas contraindicaciones reales para las vacunas
- 8. Son un derecho básico** No hay razones para que un niño muera o padezca graves secuelas por una enfermedad prevenible mediante vacunación. En España, el Sistema Nacional de Salud proporciona de manera gratuita la mayoría de las vacunas necesarias para todos los niños, en función de su edad. La decisión de vacunar a un menor corresponde a sus padres o tutores. **No debemos negarles a los niños este derecho**
- 9. Forman parte de un estilo de vida saludable** Las vacunas son tan importantes como la alimentación y el ejercicio físico para mantenerse sanos
- 10. Consejos sobre vacunación** Infórmese del calendario de vacunas recomendadas y acuda a su centro de salud en las fechas previstas. Lleve consigo su libro o tarjeta de vacunación para que le anoten las vacunas puestas. **Consulte con su pediatra o enfermera si tiene dudas**. Y hágalo con suficiente antelación si tiene intención de viajar al extranjero

