

# ¿Qué vacunas deben colocarse los adultos para evitar graves enfermedades?

La **pandemia** por la **COVID-19** nos enseñó que debemos tomar precauciones en torno a las vacunas que nos colocamos para evitar enfermedades. Sabemos la prioridad que se les da a los niños, pero los adultos también deben estar al pendiente. Conoce a continuación cuáles son las vacunas más recomendables para los adultos.

## Vacunas para adultos: ¿Cuáles deben colocarse?

- **COVID-19:** La vacuna contra la enfermedad por coronavirus evita que te des los síntomas más fuertes como vómito, dolor de cabeza, fiebre. A nivel mundial se desarrolló una campaña de concientización.
- **Gripe (influenza):** Previene la gripe y se recomienda que los adultos reciban esta vacuna contra la influenza una vez por año. Los adultos mayores de 50 años entran en la población vulnerable donde una gripe podría causarle complicaciones graves.
- **Hepatitis B:** Se recomienda que todos los adultos de 19 a 59 años reciban la vacuna contra la hepatitis B, enfermedad que afecta al hígado. Los adultos de 60 años o mayores que presenten factores de riesgo de hepatitis B también deben dirigirse a su centro de salud más cercano.
- **Tétanos, difteria y tosferina:** Aunque es común recibirlo cuando tienes 11 a 12 años, los médicos recomiendan una dosis de la vacuna cuando se trata de mujeres embarazadas, preferentemente entre las semanas 27 y 36 de gestación, para evitar problemas respiratorios.

Asimismo, puedes recibir un refuerzo cada 10 años.

- **Virus del papiloma humano (VPH):** Los adolescentes y adultos jóvenes están aptos para recibir una serie de vacunas contra el virus del papiloma humano. Entre los 15 y 26 años, deben recibir tres dosis, para así evitar la aparición del cáncer.
- **Antineumocócica:** Se recomiendan las dos vacunas antineumocócicas para los adultos de 65 años y mayores. De esta forma, podrás evitar infecciones como neumonía, meningitis e infecciones del torrente sanguíneo.

## ¿Por qué es importante que un adulto se vacune?

Mantenerse al día con las vacunas es fundamental para los adultos, ya que la protección obtenida en la infancia puede disminuir con los años. Como adulto, también estás expuesto a diversas enfermedades. Vacunarte es una forma práctica y segura de cuidar tu salud y prevenir riesgos.

### LEE MÁS:

*Higiene Alimentaria: 5 consejos prácticos para cuidar la salud*

### CONOCE NUESTRO TIKTOK:

*@camaracomerciolima ¿La salud y la educación son derechos reconocidos en la Constitución? ☐☐ #aprendeentiktok #camaracomerciolima #viralperu #limaperu #politicaperuana 🎵 Lazy Sunday – Official Sound Studio*