

# Vacunas

## Para personas mayores



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

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

### ¿Qué vacunas necesito?

Los adultos de 65 años o más deben recibir las siguientes vacunas:

- ◆ **Vacuna contra la gripe:** Debería vacunarse todos los años, especialmente en otoño, para reducir el riesgo de contraer la gripe. Si tiene 65 años o más, pregunte a su proveedor sobre la vacuna antigripal de dosis más alta.
- ◆ **Vacuna contra el COVID-19:** Esta vacuna se actualiza cada cierto tiempo para proteger contra las últimas cepas del virus. Se recomienda que todas las personas mayores de 6 meses reciban la vacuna COVID-19 actualizada. Debe esperar al menos 2 meses desde la última dosis de cualquier vacuna COVID-19 antes de recibir la vacuna COVID-19 actualizada.
- ◆ **Vacuna contra la neumonía:** Protege contra las infecciones bacterianas graves. Su proveedor aconsejarle cuándo conseguirlo.
- ◆ **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 de 50 años o más, incluso si ha tenido varicela anteriormente. Consulte a su proveedor si ya ha recibido la vacuna Zoster de una dosis.
- ◆ **Vacuna Tdap:** Una dosis de esta vacuna protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Puede necesitar un refuerzo cada 10 años.
- ◆ **Vacuna VRS:** Para las personas de 75 años o más, una dosis protege contra el virus respiratorio sincitial (VRS). Se recomienda que los adultos de 60 a 74 años y los adultos mayores con mayor riesgo de enfermedad grave por VRS reciban una dosis única de la vacuna contra el VRS. Consulte a su proveedor para obtener más información.



# Vacunas

## Para personas mayores



### ¿Cómo me vacuno?

- ◆ Acuda a su médico o a su farmacia.
- ◆ Pregunte a su médico si le recomiendan dosis adicionales.
- ◆ Si no tiene un proveedor, visite [publichealth.lacounty.gov/vaccines](https://publichealth.lacounty.gov/vaccines) para obtener una lista de clínicas de vacunación gratuitas y de bajo costo 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 a su proveedor del plan Medicare Advantage para saber más sobre lo que cubre el seguro. La información está disponible en [www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans](https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans).

Lo mejor es que puede recibir la mayoría de las vacunas 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**.

