



Protect yourself from preventable diseases for life. Texas physicians want you to know the facts — adult vaccinations are important, safe, and effective.

The Facts About Adult Vaccinations

Vaccinations are important. Vaccinations aren't just for children. Adults need vaccinations, too, to protect themselves and those around them from preventable diseases. You may need as many as 10 vaccines recommended by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) depending on your age, gender, health condition, and vaccination history. Ask your physician what vaccinations you need.

You might need additional vaccinations for employment and international travel. Check with your doctor at least two months before a trip and visit the CDC travel page at wwwnc.cdc.gov/travel/.

Vaccinations are safe. Vaccines prevent disease and save lives. One of the top public health achievements in the first decade of the 21st century is vaccination to prevent infectious disease. All recommended vaccines are approved by the U.S. Food and Drug Administration (FDA). And FDA-approved vaccines continue to be studied to ensure their safety.

Vaccinations are effective. We no longer hear about the devastating effects of polio or smallpox because vaccines have been so successful in preventing and eliminating these dangerous diseases. Vaccines build your immune system to fight disease. You may have a temporary reaction to a vaccination, such as a sore arm or fever, but this is an immune response to the vaccine and not the disease itself. When people don't get vaccinated, these diseases can reappear, as seen in recent outbreaks of measles and pertussis.

Vaccinations save money. Most health plans cover some or all of the cost of your recommended vaccines. Plus, vaccines save you and your community money. CDC estimates every \$1 spent on immunization saves \$18.40 in medical and other costs, such as losses caused by missed work, disability, and/or death.

The best way to keep up with your vaccinations is to have a permanent immunization record. A vaccination record helps you and your doctor keep up with your vaccinations. If you move or change doctors, this record will help you avoid repeating or missing vaccinations. It also helps your doctor know when you're due for vaccines.

The Texas Department of State Health Services stores immunization records for Texans of all ages in ImmTrac, a confidential, electronic registry. To register, ask your doctor or download the adult consent form at www.dshs.state.tx.us.

Vaccinations Adults May Need

Influenza: Seasonal flu
Annually for all adults

Tdap: Tetanus, diphtheria, and pertussis (whooping cough). Also prevents spreading pertussis to infants too young to be vaccinated.
One Tdap for all adults, including those in close contact with an infant and pregnant women in the late second or third trimester. Then a Td (tetanus and diphtheria) booster every 10 years

Meningococcal: Meningitis and blood infections caused by meningococcal disease
Required for Texans under age 30 who are entering college

HPV (human papillomavirus): Cervical, vaginal, and anal cancers, and genital warts
Three-shot series for females up to age 26 and males up to age 21

Pneumococcal: Serious illnesses, such as pneumonia and blood infections, caused by pneumococcal disease
Usually once at age 65. Earlier if you smoke, live in a nursing or long-term care facility, or have other chronic medical conditions

Zoster: Shingles
Once for adults 60 years and older

Varicella: Chickenpox
Adult who never had chickenpox or who received only one vaccination

MMR: Measles, mumps, and rubella
Pregnant women and adults who weren't vaccinated as a child

Hep A and Hep B: Liver diseases
Ask your doctor if you're at risk.



Be Wise — ImmunizeSM

Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TMF Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. WWW.texmed.org/bewise



Protéjase de por vida de las enfermedades que pueden prevenirse. Los médicos de Texas quieren que usted tenga la información verdadera — que sepa que las vacunas para los adultos son importantes, seguras, y efectivas.

La verdad sobre las vacunas para adultos

Las vacunas son importantes. Las vacunas no son sólo para los niños. Los adultos también las necesitan para protegerse a sí mismos y a los que los rodean de enfermedades evitables. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que hasta 10 vacunas pueden ser necesarias dependiendo de su edad, sexo, estado de salud, e historial de inmunizaciones. Pregúntele a su médico cuáles son las vacunas que usted necesita.

También puede necesitar otras vacunas por su trabajo o si hace viajes internacionales. Consulte a su doctor por lo menos dos meses antes de su viaje, y visite wwwnc.cdc.gov/travel/, la página de viajes de CDC.

Las vacunas son seguras. Las vacunas protegen de las enfermedades y salvan vidas. Uno de los logros más importantes de la salud pública en la primera década del siglo XXI es la vacunación para prevenir enfermedades infecciosas. Todas las vacunas recomendadas son aprobadas por FDA (la Administración para Alimentos y Productos Fármacos de los Estados Unidos), y después que FDA aprueba las vacunas se continúa estudiándolas para determinar con certeza que sean seguras.

Las vacunas son efectivas. Ya no oímos sobre los efectos devastadores de la polio o la viruela porque las vacunas han tenido mucho éxito en prevenir y eliminar estas enfermedades tan peligrosas. Las vacunas fortalecen su sistema inmunológico para que pueda combatir las enfermedades. Usted puede tener una reacción temporaria a la vacuna, como dolor en el brazo o fiebre, pero ésta es una respuesta inmunológica a la vacuna y no es la enfermedad misma. Si la gente no se vacuna, estas enfermedades pueden reaparecer, como ya se ha visto con las epidemias recientes de sarampión y tos ferina.

Las vacunas le ahorran dinero. La mayoría de los planes de seguro médico cubre parte o todo el costo de las vacunas que se recomiendan. Además, las vacunas le ahorran dinero a usted y a la comunidad. CDC calcula que cada dólar que se gaste en vacunaciones ahorra \$18.40 en costos médicos y otros, como las pérdidas que causan el faltar al trabajo, la discapacidad y/o la muerte.

La mejor manera de recordar cuándo darse las vacunas es de tener un récord permanente de inmunizaciones. El récord de inmunizaciones les ayuda a usted y a su doctor a estar al día con sus vacunas. Si usted se muda o cambia de doctor, este récord le ayudará a que usted ni repita ni se olvide de darse vacunas. También le ayuda a su doctor a saber cuándo usted debe vacunarse.

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas archiva los récords de vacunación para los texanos de todas las edades en ImmTrac, un registro confidencial y electrónico. Para registrarse, pídselo a su doctor o copie el formulario de consentimiento para adultos en www.dshs.state.tx.us.

Las vacunas que los adultos pueden necesitar

Gripe: Contra la gripe de temporada
Se da anualmente y es para todos los adultos

Tdap: Contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (tos convulsa). También previene el contagio con la tos ferina a los bebés que son demasiado pequeños para vacunarlos.
Una dosis de Tdap para todos los adultos, incluyendo los que tienen contacto directo con un bebé, y para las mujeres embarazadas hacia el fin del segundo o durante el tercer trimestre. Luego, un refuerzo con la Td (tétanos y difteria) cada 10 años

Antimeningocócica: Contra la meningitis y las infecciones en la sangre causadas por la enfermedad meningocócica
Se requiere que se la den todos los texanos menores de 30 años que estén empezando sus estudios universitarios

VPH (virus papiloma humano): Protege contra el cáncer cervical, vaginal, anal, y las verrugas genitales
Serie de tres vacunas para las chicas de hasta 26 años y los varones hasta los 21 años

Neumococo: La enfermedad del neumococo causa enfermedades graves como la neumonía e infecciones de la sangre
Generalmente la vacuna se da una vez a los 65 años, y antes si usted fuma, vive en una casa de salud o en un centro para cuidados a largo plazo o sufre de otros problemas de salud crónicos

Herpes zóster: Herpes zóster (culebrilla)
Se da una vez a los adultos que tienen 60 años o son mayores de 60

Varicela: Varicela
Para los adultos que nunca han tenido varicela o que sólo se han dado una vacuna

MMR: Sarampión, paperas y rubéola
Para las mujeres embarazadas y los adultos que nunca se dieron la vacuna durante su infancia

Hepatitis A y Hepatitis B: Enfermedades del hígado
Pregúntele a su doctor si usted está a riesgo.



Be Wise — ImmunizeSM

Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize es una iniciativa conjunta liderada por los médicos de TMA y TMA Alliance, realizada con fondos de TMA Foundation a través de generosos subsidios de H-E-B y TMF Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize es una marca de servicio de Texas Medical Association.

www.texmed.org/bewise