



viva bien, trabaje bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud de Bouchard Insurance.

## Vacunas infantiles: no espere a vacunar

En los Estados Unidos, nacen 4 millones de niños por año aproximadamente, y cada uno requiere 27 vacunas antes de los dos años.

Desafortunadamente, no todos los padres se ocupan de que sus hijos estén correctamente vacunados.

### Mantener sanos a los niños

Antes de que las vacunas estuvieran a disposición de todas las personas, las enfermedades, como el sarampión, las paperas, y la tos ferina, eran muy comunes durante la niñez, y miles de niños quedaban ciegos, sordos, con daño cerebral o morían. Hoy en día, las vacunas han logrado que muchas de las enfermedades desaparezcan casi por completo.

### ¿Qué es una vacuna?

Las vacunas (o las inmunizaciones) contienen la imitación de un virus, comúnmente vivo pero débil, o un virus bacteriano inactivo, que se administra para proteger a las personas contra enfermedades graves. Este virus hace que el cuerpo produzca anticuerpos, que son agentes especiales del sistema inmunológico que atacan a los elementos dañinos dentro del

cuerpo. Al luchar contra la imitación del virus, los anticuerpos aprenden a reconocer al virus real y lo pueden atacar cuando el cuerpo se encuentre expuesto a él. Los investigadores han descubierto que las vacunas con virus vivo parecen brindar una inmunidad más duradera que aquéllas con los inactivos.

Las vacunas, generalmente, se administran de una de las dos maneras posibles: inyectable u oral. Los médicos descubrieron que las vacunas orales suelen tener efectos secundarios o reacciones alérgicas en comparación con las inyectables.

### Efectos secundarios posibles

En general, la administración de vacunas es segura y, habitualmente, sólo causa efectos secundarios menores. De acuerdo con la Administración de Drogas y Alimentos (FDA), el riesgo de contraer una enfermedad es más peligroso que el riesgo de una reacción grave a la vacuna. Sin embargo, se registran pocos casos de reacciones importantes en niños, por ejemplo:

- Fiebre extremadamente alta: una temperatura rectal constante de 40 °C (105 °F) o más.
- Llanto inconsolable: más de 3 horas de llanto sin parar, o un llanto anormal.

- Convulsiones: contracciones, temblores o espasmos como consecuencia de la fiebre alta.
- Reacciones alérgicas graves: hinchazón de la boca y la garganta, sibilancias y dificultad para respirar, mareos, palidez o flojedad.

Si su hijo tiene alguno de los síntomas mencionados después de recibir las vacunas, llame al médico inmediatamente.

### Datos sobre la vacunación

A pesar de que en los Estados Unidos, actualmente, las epidemias por enfermedades infecciosas son escasas, los gérmenes que causan enfermedades aún existen y pueden afectar a las personas que no estén protegidas con las vacunas. Las estadísticas demuestran que aún existe una gran necesidad de vacunarse:

- Entre 2001 y 2003, hubo 28.998 casos confirmados de tos ferina (tos coqueluchoide)



- en EE. UU. El 44% de esos casos se dieron en niños menores de diez años.
- Debido a una disminución en la cantidad de niños vacunados contra el sarampión, la enfermedad resurgió entre 1989 y 1991; como consecuencia, se detectaron 55.000 casos y 132 muertes.
  - La gripe, generalmente, causa 36.000 muertes al año en los Estados Unidos, y alrededor de 200.000 personas debe ser hospitalizadas debido a las complicaciones.
  - Las infecciones por pneumococo causan 40.000 muertes al año en EE. UU.
  - La hepatitis B es responsable de alrededor de 5.000 muertes estadounidenses por año, debido a las complicaciones de la enfermedad.
  - La difteria causa la muerte de entre el 5 y 10% de los infectados, con la tasa de mortalidad más alta en los niños menores de cinco años.

Además, las vacunas son necesarias porque pueden prevenir brotes epidémicos repetidos de enfermedades infecciosas:

- **Tos ferina:** Antes de la vacuna, casi todos los niños se contagiaban de tos ferina, lo que llevaba a que murieran 9.000 niños anualmente.
- **Paperas:** Antes de la vacuna, era la principal causa de sordera en los niños.
- **Rubéola:** Antes de la vacuna, se produjo una epidemia en 1964 y 1965 que causó la muerte de 2.100 recién nacidos.

- **Hemófilo:** Antes de la vacuna, fue en su momento una de las causas más comunes de meningitis mortal en los niños. Uno de cada 200 niños se desarrollaba la bacteria a la edad de cinco años.
- **Polio:** Antes de la vacuna, se informaban entre 13.000 y 20.000 casos anuales.
- **Varicela:** Antes de la vacuna, era responsable de 4 millones de casos confirmados, 11.000 hospitalizaciones y 100 muertes anuales.

### ¿Debo vacunarme?

La prevención siempre es mejor que el tratamiento. Los especialistas recomiendan que todos los niños reciban la vacunación de rutina. La cantidad de niños que se vacunan diariamente en los Estados Unidos es muy alta: el promedio es del 90%. Y, como se mencionó, las vacunas son las responsables de controlar muchas enfermedades infecciosas que, en otro momento, fueron muy comunes y mortales.

Los científicos, médicos y otros profesionales sanitarios realizan pruebas prolongadas para asegurarse de que las vacunas sean seguras y efectivas. En los Estados Unidos, la FDA controla todos los resultados de las pruebas y luego, decide si da su aprobación para que la vacuna se utilice.

### ¿Cuándo debería vacunarme?

Los recién nacidos son inmunes a muchas enfermedades por los

anticuerpos que adquieren de sus madres cuando están en el útero. Estos anticuerpos sólo duran entre un mes y un año después del nacimiento, así que la mejor decisión es vacunar a los niños cuando son bebés. Sin embargo, nunca es demasiado tarde.

Si vacuna a su hijo a tiempo, no tendrá que preocuparse por si se contagia o contagia a otros, en especial, una vez que alcance la edad escolar, momento en el cual los riesgos aumentan.

### Seguro médico

Las vacunas están cubiertas por la mayoría de los planes de seguro médico, pero, dada su importancia, se encuentran disponibles aun para los que no lo tienen. Si no tiene seguro y puede afrontar los gastos de las vacunas de su hijo, comuníquese con el Departamento de Salud de su ciudad, condado o estado. Ellos le pueden indicar dónde solicitar asistencia para las vacunas.

Si no está seguro cuándo debe vacunar a su hijo, llame a su médico, a la clínica o al Departamento de Salud, para solicitar información y el calendario de vacunación.

Para más información, póngase en contacto con:  
Línea directa de vacunación nacional de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1-800-232-2522;  
[www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)

## Peligro en la guardería

Actualmente, en los Estados Unidos, hay 7 millones de niños menores de 6 años que van a guarderías. Los investigadores han descubierto que los niños en guarderías están más expuestos a enfermarse por todos los gérmenes y enfermedades contagiosas que tienen otros niños.