

¿Cuándo te pincharon por última vez?

La vacunación es clave para tener una vejez más saludable

IRATXE BERNAL

Pasada la emergencia sanitaria de la pandemia, en la mayoría de los hogares sólo se habla de vacunas cuando hay niños o mayores de 60. Si gozamos de buena salud es fácil que incluso sólo pensemos en ellas al preparar algún viaje, y es un gran error porque, como subraya Jaime Pérez, médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública y presidente de la Asociación Española de Vacunología, «la vacunación es una de las claves para un envejecimiento saludable». Así que, aunque sea fuera del calendario oficial, nuestra edad, historial médico, estilo de vida o incluso profesión pueden hacer aconsejable que nos dejemos dar algún que otro pinchacito. Aquí van las vacunas de las que no conviene olvidarse del todo.

Varicela

Está financiada desde 2016, pero entre los nacidos antes «la cobertura ya era muy alta porque o se vacunaron de forma privada o pasaron la enfermedad», señala Pérez. Sin embargo, dado que en adultos suele ser más grave y con complicaciones más frecuentes, hay que saber con certeza si estamos en alguno de estos grupos. «Si no tenemos memoria de haber pasado la enfermedad o si albergamos dudas, una serología nos puede decir si estamos o no protegidos», explica el experto. La vacunación tiene especial interés en mujeres en edad fértil, profesionales sanitarios y personas en contacto estrecho con menores de diez años o con pacientes inmunodeprimidos.

Tétanos-Difteria-Tosferina

«Prácticamente toda la población masculina tiene la vacuna del tétanos porque se administra desde los años sesenta y también se hacía en la mili. Además, nos pue-

den haber puesto alguna dosis de recuerdo en el trabajo si existe riesgo de sufrir determinados percances o si hemos tenido algún accidente. Donde ya hay menos cobertura es entre las mujeres de más de 60 o 70 años, por lo que para ellas sí es recomendable hablar con el médico y evaluar su ratio beneficio-riesgo», recomienda Pérez.

Actualmente, se administra junto a la de la difteria, la de la tosferina o las dos. «La mayoría de la población está ya protegida contra ambas, pero la vacunación se puede aconsejar en determinadas situaciones. En el caso de la tosferina, en brotes y para embarazadas, que deben vacunarse para proteger al bebé», indica el especialista.

Triple vírica

La inmunización conjunta contra el sarampión, las paperas y la rubéola se introdujo en la sanidad pública en 1981. Para los nacidos antes o para quienes tengan sólo una de las dos dosis recomendadas, si no hay contraindicación conviene vacunarse cuando se ha estado expuesto a algún caso de sarampión, se trabaje en instituciones sanitarias o educativas o se vaya a realizar un viaje a países con poca cobertura. No se debe

administrar a gestantes –o que puedan serlo antes de que pasen cuatro semanas desde la inoculación–, así que si la serología no muestra anticuerpos del sarampión habrá que esperar a la finalización del embarazo para vacunar.

Hepatitis B

Si no tenemos la pauta completa, es recomendable para grupos de riesgo por sufrir patologías hepáticas, necesitar transfusiones frecuentes o un trasplante, recibir diálisis, consumir drogas inyectables, convivir con pacientes de hepatitis B o C, tener distintas parejas, padecer enfermedades de transmisión sexual, tener expo-



sición a riesgos biológicos o ir a zonas con baja cobertura.

Virus del papiloma humano

Hasta el año pasado, el calendario sólo contemplaba la vacunación a las mujeres nacidas a partir de 1994, pero ahora también incluye a los niños nacidos desde 2010 o 2011, según comunidades. Es recomendable para quienes, pese a estar en esas franjas de edad, no han entrado en las campañas –se les financia hasta los 18 años– o si se pertenece a grupos de riesgo: personas con inmunodeficiencia primaria, mujeres trasplantadas o con tratamiento de lesión intraepitelial por riesgo de cáncer de cérvix, pacientes con infección por VIH y hombres que practican sexo con hombres.

Poliomielitis

Está en los calendarios desde la década de los sesenta, por lo que la mayoría de la población sólo necesita una dosis de refuerzo para viajar a países donde la población no está tan protegida como aquí o si trabaja expuesta a riesgos biológicos.

Meningococo C

Sólo la precisan los grupos de riesgo, que incluyen a personas con daño en el bazo –o a las que se les ha extirpado–, inmunodeprimidas o que tengan prescritos medicamentos inhibidores del complemento como Eculizumab o Ravulizumab.

Antineumocócica

En función de donde residamos el calendario la incluirá a partir de los 60 o de los 65 años. Si aún no tenemos esa edad sólo se recomienda para inmunodeprimidos o pacientes con cualquier patología crónica.

Gripe y covid

«Ambas están recomendadas a partir de los 60 o 65 años (depende de la comunidad) y, entre los más jóvenes, para prácticamente cualquiera con indicación de vacunación por grupo riesgo», señala el presidente de la Asociación Española de Vacunología.