

## La importancia de la vacunación en adultos mayores

A medida que envejecemos nuestro sistema inmunológico se debilita, lo que nos hace más susceptibles a contraer enfermedades infecciosas, las cuales afectan al infectado y propician su propagación en la comunidad en general.

La vacunación permite mantener el estado de salud y lograr una vejez con una mayor calidad de vida, reduciendo la aparición de posibles enfermedades, complicaciones, hospitalizaciones, discapacidades e incluso la muerte. La vacunación en los adultos mayores es indispensable para proteger su salud, por ello, es necesario que tanto los adultos mayores como sus cuidadores consulten al médico para determinar cuáles son las vacunas más adecuadas de acuerdo a su historial médico, factores de riesgo y su estado de salud en general.

En México, al igual que en muchos otros países, existen recomendaciones específicas sobre qué vacunas deben recibir las personas mayores para mantener su bienestar y calidad de vida.

Algunas de estas vacunas son:

1. Contra la influenza (gripe): La influenza es potencialmente peligrosa en adultos mayores por el riesgo de complicaciones graves, se recomienda vacunarse de manera anual antes del inicio de su temporada (octubre a marzo).
2. Contra el neumococo: Bacteria que provoca neumonía, meningitis y bacteremia. Su frecuencia varía según las recomendaciones del médico.
3. Contra herpes zóster (culebrilla): Enfermedad dolorosa causada por el virus de varicela zóster. Los adultos mayores corren mayor riesgo de desarrollar herpes zóster y experimentar complicaciones graves como la neuralgia postherpética. Es de suma importancia su aplicación en mayores de 50 años en una serie de dos dosis, separadas por 2 a 6 meses.
4. Contra tétanos, difteria y tosferina: La tos ferina puede ser grave en adultos mayores provocando complicaciones como neumonía. Se sugiere recibir un refuerzo cada 10 años de la vacuna combinada Tdap (tétanos, difteria y tos ferina).
5. Contra COVID-19: Aplicar el esquema completo y refuerzos, de acuerdo a las indicaciones actualizadas

Es trascendental comprender la importancia de mantener al día las vacunas recomendadas según las pautas de salud pública. Las vacunas son una de las intervenciones de salud que han mostrado mayor eficacia a lo largo del tiempo, estimulando al sistema inmunológico para prevenir enfermedades, reduciendo así la morbilidad y mortalidad de la población.

**Referencia:**

- Asociación mexicana de vacunología. (23 de febrero de 2024). *Esquema ideal de vacunación 60 o más años de edad*. Esquemas de vacunación. [https://vacunacion.org/wp-content/uploads/2023/02/4-60omas\\_.pdf](https://vacunacion.org/wp-content/uploads/2023/02/4-60omas_.pdf)