



Las 4 vacunas que necesitan los adultos mayores

Contenido parcial de un artículo de Hallie Levine, referido a la población norteamericana pero de utilidad para la población de nuestro hemisferio.

■ ¿Por qué deberías usarlas y que tan bien funcionan?

Por qué estas vacunas son importantes para este grupo de edad. “A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunológico se vuelve mucho menos robusto, lo que significa que no solo corremos un mayor riesgo de contraer enfermedades como la gripe y la culebrilla, sino que desarrollamos consecuencias que ponen en peligro la vida”, dice William Schaffner, MD, especialista en enfermedades infecciosas en la Universidad de Vanderbilt en Nashville, Tennessee.

■ ¿Qué tan efectivas son las vacunas?

El debilitamiento del sistema inmunológico que trae la edad también podría hacer que las vacunas sean algo menos efectivas. “Tu cuerpo no responde con tantos anticuerpos como lo haría si fueras más joven”, dice Schaffner.

Y no importa cuál sea su edad, las vacunas no necesariamente brindan una protección completa. Algunas, como la vacuna contra el tétanos, son 100 por ciento efectivas. Pero la vacuna contra la gripe generalmente reduce el riesgo de contraer la gripe en solo la mitad. La efectividad de ciertas vacunas también se desvanece con el tiempo, por lo que se recomiendan refuerzos para ciertas enfermedades.

Sin embargo, “la mitad de una barra



de pan es mejor que ninguna”, dice Schaffner. “Si se vacuna y aún contrae la gripe u otras enfermedades, como el herpes, su enfermedad probablemente será mucho más leve de lo que podría haber sido. Es mucho menos probable que desarrolle una complicación potencialmente mortal, mucho menos probable que lo ingresen en el hospital y mucho menos probable que muera como consecuencia”.

Aquí, las cuatro vacunas con las que todos los adultos mayores deben estar al día (su médico podría recomendar otras según su salud y preferencias) y las estrategias inteligentes para ayudarlo a maximizar la efectividad de la vacuna.

Vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe una vez al año es una necesidad para los adultos mayores. Según el CDC (Centro

de Control de Enfermedades, de Atlanta, Estados Unidos), hasta el 85 por ciento de las muertes relacionadas con la gripe de temporada ocurren en personas mayores de 65 años. Y durante la temporada de gripe severa del año pasado, los adultos mayores representaron alrededor del 58 por ciento de las personas hospitalizadas por gripe. La vacuna generalmente reduce el riesgo en un 40 a 60 por ciento. Pero las tasas pueden variar de un año a otro, dependiendo de qué tan bien los expertos predican qué cepas circularán en una determinada temporada de gripe. El año pasado, la vacuna fue efectiva en un 40%.

Para mejorar sus posibilidades de escapar de la gripe, considere una vacuna diseñada para personas mayores de 65 años. Según el CDC, la vacuna Fluzone en dosis alta contiene cuatro veces la cantidad de anti-



geno contra las gripes normales. Un estudio de 2014 en el New England Journal of Medicine encontró que los adultos mayores que recibieron esta vacuna tenían 24 por ciento menos probabilidades de contraer la gripe que los que recibieron una vacuna estándar.

La segunda vacuna de este tipo, Flud, diseñada para provocar una respuesta del sistema inmunitario más fuerte que la vacuna tradicional contra la gripe, también ha demostrado ofrecer mayor protección a las personas mayores.

Flublok Quadrivalent, aprobada en 2016, parece ser más efectiva en adultos mayores que la vacuna regular contra la gripe. La investigación publicada en el New England Journal of Medicine en junio pasado encontró que las personas de 50 años o más que recibieron Flublok eran 30 por ciento menos propensas a contraer la gripe que aquellas que recibieron la vacuna estándar.

Vacuna contra el neumococo

Los adultos mayores son más propensos a desarrollar complicaciones como neumonía, infecciones de la sangre y meningitis por bacterias neumocócicas, dice Kenneth Schmader, MD, jefe de la división de geriatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke. La enfermedad neumocócica mata a unos 18,000 adultos de 65 años o más cada año en los Estados Unidos.

Dos vacunas protegen contra la enfermedad neumocócica: PCV13 (Pneumovax 13) y PPSV23 (Pneumovax 23). El CDC recomienda que todos los adultos de 65 años o más ten-

gan ambas vacunas, con un año de diferencia, con el PCV13 primero. Protege a aproximadamente el 75 por ciento de los adultos mayores, y el PPSV23 protege al 85 por ciento de los adultos sanos contra la enfermedad neumocócica invasiva. Pero solo alrededor del 18 por ciento de los adultos mayores en Estados Unidos reciben ambas vacunas, según un estudio publicado en julio de 2017 en el Informe semanal de morbilidad y mortalidad de los CDC.

Si tiene diabetes; asma; enfermedad crónica de los pulmones, el corazón, los riñones o el hígado; o use implantes cocleares, hable con su médico acerca de la vacunación temprana.

Vacuna contra la culebrilla

La culebrilla, o herpes zóster, ocurre cuando el virus de la varicela, latente en casi todos los adultos que tuvieron varicela en la infancia, se reactiva en la vida posterior. La condición a menudo trae una erupción ampollar, dolorosa.

Por lo general, las ampollas forman costras en siete a 10 días y se curan en dos a cuatro semanas. Pero alrededor del 20 al 25 por ciento de las personas continúan experimentando dolor leve a severo en los nervios (neuralgia postherpética o PHN) que puede durar meses o incluso años. “Esa es la parte más debilitante de la enfermedad”, explica Schaffner. Una nueva vacuna contra el herpes zóster, Shingrix, ya está disponible, y la evidencia sugiere que funciona mejor que la versión anterior de la vacuna contra el herpes zóster, Zostavax. Según los CDC, obtener las dos dosis recomendadas de Shingrix (separadas entre dos y seis meses)

es más del 90 por ciento efectivo para prevenir el herpes zóster.

Los adultos sanos de 50 años o más deben recibir Shingrix, incluso si ya tuvieron herpes, o si ya recibieron antes Zostavax.

Tdap Booster

Si no recibió antes la vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina), ni la vacuna de refuerzo de la DTaP infantil, cuando adolescente o adulto, vacúnese ahora.

Asegurarse de que haya tenido el refuerzo de Tdap es especialmente importante si va a pasar tiempo con un bebé. La tos ferina es una infección bacteriana altamente contagiosa del tracto respiratorio que puede ser mortal para niños menores de 12 meses. Y aunque puede causar síntomas significativos en adultos, algunos pueden tener la enfermedad sin saberlo. Tenga en cuenta que la vacuna contra la tos ferina tarda aproximadamente dos semanas en ser completamente efectiva.

“Incluso si usted fue vacunado contra la tos ferina cuando era niño, la protección se desvanece con el tiempo”, dice Schmader. De hecho, aunque la vacuna Tdap parece salvaguardar a la mayoría de las personas contra el tétanos y la difteria, y alrededor del 80 por ciento de la tos ferina, un estudio canadiense de 2016 descubrió que la protección contra la tos ferina se redujo al 41 por ciento después de ocho años.

Si tuvo la Tdap hace 10 años o más, obtenga un refuerzo contra el tétanos y la difteria, llamado Td. Puede obtener el Tdap solo una vez, a menos que esté embarazada.