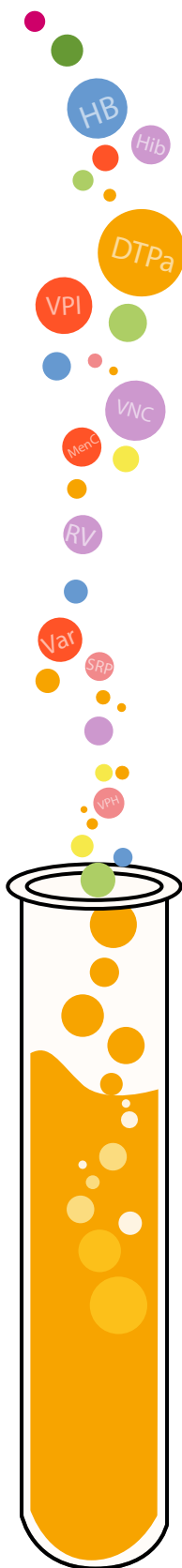


# Decálogo das vacinas

"Vacinao, protéxeo"



- 1. Protexen a nosa saúde** As vacinas protéxennos fronte a algúns virus e bacterias que causan enfermidades graves e potencialmente mortais. Activan as nosas defensas e axúdannos a defendernos dos microorganismos
- 2. Salvan vidas** Hoxe en día, seguen morrendo nenos e adultos a causa de enfermidades que se poderían previr con vacinas; tales como a polio, tétanos, meninxite, difteria, tosferina...  
Sen lugar a dúbidas, a **vacinación e a potabilización da auga** foron as intervencións de saúde pública que máis vidas salvaron ao longo da historia, e ségueno facendo
- 3. Poden controlar e eliminar enfermidades** Co esforzo coordinado entre moitos países pódese conseguir erradicalas **para sempre**. Un exemplo é a varíola que foi definitivamente erradicada en 1978, despois de producir ata cinco millóns de mortes anuais. A polio está próxima a desaparecer. E outras enfermidades (difteria, tétanos, rubeola etc.) diminuíron moito
- 4. Preveñen algúns tipos de cancro e enfermidades dexenerativas** Está **demostrado** que a vacina de hepatite B prevén a cirrose e o cancro de fígado, e a vacina do papiloma, o cancro de colo de útero. A vacina do sarampelo prevén enfermidades neurodexenerativas
- 5. A vacinación non é só "cousa de nenos"** Débese vacinar a **calquera idade**: nenos, adolescentes e adultos. Tanto a poboación sa ao longo da vida como a persoas que pola súa situación de saúde poden ter máis riscos. E nalgúns **situacións especiais** (mulleres embarazadas, viaxes internacionais, determinadas profesións...)
- 6. Son solidarias** Ademais de protexer a un mesmo, protexen os demais, os nosos contactos. Impiden a transmisión da enfermidade. Teñen efecto protector noutras persoas non vacinadas ou con poucas defensas: é a "inmunidade de grupo"
- 7. Son seguras e efectivas** Hai moitos falsos mitos sobre as vacinas. Atópanse entre os produtos máis seguros usados en medicina e só se aproban despois de ser **sometidos a rigorosísimos controis e estudos**. Calquera vacina pode causar algún efecto adverso, non obstante, a maioría deles son benignos, transitorios e doadamente controlables. Existen moi poucas contraindicacións reais para as vacinas
- 8. Son un dereito básico** Non hai razóns para que un neno morra ou padeza graves secuelas por unha enfermidade que se pode previr mediante vacinación. En España, o Sistema Nacional de Saúde proporciona de xeito gratuito a maioría das vacinas necesarias para todos os nenos, en función da súa idade. A decisión de vacinar a un menor corresponde aos seus pais ou titores. **Non debemos negarlles aos nenos este dereito**
- 9. Forman parte dun estilo de vida saudable** As vacinas son tan importantes como a **alimentación e o exercicio físico** para manterse sans
- 10. Consellos sobre vacinación** Infórmese do calendario de vacinas recomendadas e acuda ao seu centro de saúde nas datas previstas. Leve consigo o seu libro ou tarxeta de vacinación para que lle anoten as vacinas postas. **Consulte co seu pediatra ou enfermeira se ten dúbidas**. E fágao con suficiente antelación se ten intención de viaxar ao estranxeiro

