

DECÁLOGO de las VACUNAS

Vacúnale, protégele.

1. Protegen nuestra salud

Las vacunas [nos protegen](#) frente a algunos virus y bacterias que causan enfermedades graves y potencialmente mortales. Activan nuestras defensas y ***nos ayudan a defendernos*** de los microorganismos.

2. Salvan vidas

Hoy en día, siguen muriendo niños y adultos a causa de enfermedades que se podrían prevenir con vacunas; tales como la polio, [tétanos](#), meningitis, difteria, tosferina...

Sin lugar a dudas, ***la vacunación y la potabilización del agua*** han sido las intervenciones de salud pública que más vidas han salvado a lo largo de la historia, y lo siguen haciendo.

3. Pueden controlar y eliminar enfermedades

Con el esfuerzo coordinado entre muchos países se puede conseguir erradicarlas ***para siempre***. Un ejemplo es la viruela que fue definitivamente erradicada en 1978, después de haber producido hasta cinco millones de muertes anuales. [La polio está cercana a desaparecer](#). Y otras enfermedades ([difteria](#), [tétanos](#), [rubeola](#), etc) han disminuido mucho.

4. Previenen algunos tipos de cáncer y enfermedades degenerativas

Está demostrado que la vacuna de hepatitis B previene la cirrosis y el cáncer de hígado, y la [vacuna del papiloma](#), el cáncer de cuello de útero. La [vacuna del sarampión](#) previene enfermedades neurodegenerativas.

5. La vacunación no es sólo “cosa de niños”

Se debe vacunar ***a cualquier edad***: niños, [adolescentes](#) y adultos. Tanto a población sana a lo largo de la vida como a personas que por su situación de salud pueden tener más riesgos. Y en algunas ***situaciones especiales*** (mujeres embarazadas, [viajes internacionales](#), determinadas profesiones,...).

6. Son solidarias

Además de proteger a uno mismo, ***protegen a los demás***, a nuestros contactos. Impiden la transmisión de la enfermedad. Tienen efecto protector en otras personas no vacunadas o con pocas defensas: es la “inmunidad de

grupo”.

7. Son seguras y efectivas

Hay muchos falsos mitos sobre las vacunas. Se encuentran entre los productos [más seguros](#) usados en medicina y solo se aprueban después de haber sido **sometidos a rigurosísimos controles y estudios**. Cualquier vacuna puede causar algún efecto adverso, sin embargo, la mayoría de ellos son benignos, transitorios y fácilmente controlables.

Existen muy pocas [contraindicaciones](#) reales para las vacunas.

8. Son un derecho básico

No hay razones para que un niño muera o padezca graves secuelas por una enfermedad prevenible mediante vacunación.

En España, el *Sistema Nacional de Salud* proporciona de manera gratuita la mayoría de las vacunas necesarias para todos los niños, en función de su edad. La decisión de vacunar a un menor corresponde a sus padres o tutores.

No debemos negarles a los niños este derecho.

9. Forman parte de un estilo de vida saludable

Las vacunas son tan importantes **como la alimentación y el ejercicio físico** para mantenerse sanos.

10. Consejos sobre vacunación

Infórmese del [calendario de vacunas](#) recomendadas y acuda a su Centro de Salud en las fechas previstas. Lleve consigo su libro o tarjeta de vacunación para que le anoten las vacunas puestas.

Consulte con su pediatra o enfermera si tiene dudas.

Y hágalo con suficiente antelación si tiene intención de viajar al extranjero.

[Decálogo de las Vacunas \(pdf descargable\)](#)

Y puedes descargarlo también pdf en otras lenguas:

- Catalán: [Decàleg de les vacunes](#)
- Euskera: [Txertoen dekalogo](#)
- Gallego: [Decálogo das vacinas](#)

Fecha de publicación: 20-01-2014

Autor/es:

- [Luis Miguel Fernández Cuesta](#). Pediatra. Centro de Salud de Grado. Grado (Asturias)
- [Equipo Editorial Familia y Salud](#). .


