

Sea prudente... ¡Vacúnese!

Información para las familias y los cuidadores



Introducción

Si usted cuida en la casa a una amistad o familiar que padezca de enfermedad o incapacidad crónica, es probable que esté "de guardia" 24 horas al día, siete días a la semana. En ocasiones, la tensión permanente y las constantes obligaciones físicas pueden abrumar incluso a las personas mejor dispuestas. Usted quiere cuidar a su ser querido de la mejor manera posible, pero es posible que tenga que pagar un precio muy alto si no se ocupa debidamente de su propia salud física y emocional. En realidad, el cuidado de sí mismos suele ser uno de los aspectos que menos tienen en cuenta los cuidadores.

Se podría pensar que cuidarse a uno mismo es algo egoísta cuando hay otra persona enferma que necesita su ayuda. Pero, ¿es realmente egoísta? No, no lo es para nada. Si *usted* no disfruta de buena salud, puede perjudicar la salud de su ser querido.

Si usted se enferma, es posible que:

- infecte a su ser querido
- cometa errores o tome decisiones equivocadas al cuidarlo
- tenga que recurrir a alternativas más costosas para cuidar al ser querido
- tenga que separarse del ser querido si usted tuviera que hospitalizarse

Sin embargo, hay algo que puede hacer ahora mismo para conservar su salud. Es rápido, sencillo y eficaz: *vacúnese contra algunas de las enfermedades infecciosas más fáciles de evitar.*

Los cuidadores están en situación de riesgo

Es muy gratificante cuidar a un ser querido – pero también puede provocar tensión, depresión y una menor resistencia a las enfermedades físicas. La falta de sueño también agrava los problemas de salud de los cuidadores. Los estudios han demostrado que:

- los cuidadores se preocupan menos de sí mismos que las personas que no cuidan a pacientes
- aproximadamente la mitad de los cuidadores presentan síntomas clínicos de depresión
- las personas de edad avanzada que cuidan a sus cónyuges enfrentan un mayor riesgo de muerte que otras personas de la misma edad
- las personas más jóvenes que tienen que ocuparse simultáneamente de los padres, los hijos y el trabajo también encaran un mayor riesgo de enfermarse

Primero, lo más importante

Aunque es posible que no pueda curar la enfermedad de su ser querido, usted sí se preocupa de garantizar que éste reciba la mejor atención médica y preventiva. Pero también debe preocuparse por su propia salud. ¿Por qué debe vacunarse en primer lugar?

- Hasta 40.000 adultos mueren anualmente en EE.UU. a causa de enfermedades que pudieran evitarse con vacunas.
- ¡Las vacunas se administran fácilmente, proporcionan seguridad y son eficaces!

Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan desde 1981 la inmunización de los profesionales de la salud. Las vacunas protegen a la mayor parte de los profesionales de la salud y también usted debe vacunarse.

Las tres vacunas principales

Al vacunarse, gozará de protección ante determinadas enfermedades. Éstas son las tres vacunas más importantes que debe recibir: contra la gripe, la enfermedad neumocócica y el tétanos.

- La gripe (también llamada influenza) y la neumonía son la quinta causa de muerte entre los adultos de edad avanzada.
- Más del 90% de las personas que mueren de gripe y neumonía tienen 65 o más años de edad.
- El tétanos, si bien es mucho menos frecuente, tiende a ser fatal para los adultos de edad avanzada.

¿Qué es la gripe?

La gripe o influenza – a veces llamada "*flu*" en inglés – es una infección viral contagiosa. Los síntomas son: dolor de garganta, secreciones nasales, tos, fiebre, dolor de cabeza y malestares musculares.

- En los ancianos, la gripe suele provocar neumonía y otras complicaciones.
- Cada año se hospitalizan 200.000 personas a causa de la gripe en EE.UU., de las cuales fallecen 36.000.
- El 90% de las muertes relacionadas con la gripe ocurren entre personas de 65 y más años de edad.

¿Qué es la vacuna contra la gripe?

- La vacuna contra la gripe reduce los índices de hospitalización y mortalidad entre los adultos de edad avanzada.
- La vacuna contra la gripe puede administrarse junto con otras vacunas.
- Vacúnese contra la gripe si tiene 50 o más años de edad, si vive con otra persona de 65 o más años de edad o la cuida con regularidad, o si vive con alguien que padezca de enfermedad crónica.
- Las vacunas contra la gripe se actualizan constantemente, de modo que debe vacunarse una vez al año — el mejor momento es en otoño (octubre-noviembre), pero también puede vacunarse hasta el mes de febrero.
- Si tiene menos de 50 años de edad, goza de buena salud y no está embarazada, puede vacunarse contra la gripe mediante atomización o *spray* nasal en lugar de inyectarse.

¿Qué es la enfermedad neumocócica?

La enfermedad neumocócica (provocada por neumococos) es una infección bacteriana que ataca los pulmones y da lugar a la neumonía. También puede infectar el torrente sanguíneo y provocar la bacteriemia (infección de la sangre), o incluso pudiera afectar a las membranas que cubren el cerebro y dar lugar a la meningitis.

Entre los síntomas de la neumonía están la fiebre alta, la tos con flema, los escalofríos, la falta de aire y el dolor de pecho que se agrava al respirar y toser.

- Aproximadamente 5.000 personas mueren anualmente de bacteriemia y meningitis provocadas por neumococos.
- Los afroamericanos, los americanos nativos (indios) y los nativos de Alaska tienen un mayor riesgo de infección.

¿Qué es la vacuna contra la enfermedad neumocócica?

- Salvo en el caso de las personas con alto riesgo, que pudieran necesitar una inyección adicional, basta con una sola vacunación para protegerse de por vida.
- Debe vacunarse si tiene 65 o más años de edad.
- ¿No se acuerda de haberse vacunado en algún momento contra esta enfermedad? Vacúnese y anote la fecha.
- Puede vacunarse en cualquier momento del año.
- Las infecciones neumocócicas son cada vez más resistentes a los antibióticos – de modo que es muy importante evitarlas mediante la vacuna.

¿Qué es el tétanos?

El tétanos lo provoca una toxina bacteriana que afecta al sistema nervioso. Se contrae a partir de cortadas o heridas que se infecten con la bacteria del tétanos. Estas bacterias abundan en la tierra, el polvo y el estiércol.

Los síntomas del tétanos son: fuertes espasmos musculares, contracción de la mandíbula que impide abrir la boca o tragar, y la asfixia que pudiera provocar la muerte. El tétanos no se contagia de persona a persona.

- Aproximadamente un 75% los casos de tétanos se presentan en adultos de más de 60 años de edad.
- Alrededor de un 11% de estos casos son mortales.
- Gracias a los programas de vacunación, el tétanos apenas se presenta en Estados Unidos.

¿Qué es la vacuna contra el tétanos?

- La vacuna contra el tétanos se combina con un toxoide contra la difteria, para inmunizar contra ambas enfermedades, y suele denominarse "Td".
- La vacuna Td debe reactivarse cada diez años.

¿Dónde puede vacunarse?

Su médico habitual podrá administrarle estas vacunas. Además, es probable que en el departamento de salud o el hospital de su comunidad haya clínicas especializadas donde se administren vacunas contra la gripe, la enfermedad neumocócica y otras enfermedades. A veces se administran en los centros de la tercera edad y en las farmacias; durante los meses de gripe es posible encontrar clínicas en centros comerciales, tiendas de víveres y otros sitios. El coste puede cubrirlo el plan Medicare Part B, Medicaid o su propio seguro médico.

Cúidese

El cuidado de personas enfermas suele acompañarse de altibajos emocionales. Es necesario que usted vele por sus propias necesidades al mismo tiempo que atiende a las de la otra persona.

Su sentido de la responsabilidad, sus ansias de hacer lo correcto y de mostrar reciprocidad hacia las personas que le cuidaron en algún momento, sólo son posibles si usted cuida de su propia salud. Así que cúidese mucho. Hay distintas vías para cuidar y mejorar su propia salud. Acuda a los servicios de apoyo a los cuidadores en su comunidad. Incorpórese a un grupo de apoyo — en vivo o en Internet. Tome algunos períodos de respiro. Descanse, haga ejercicios, busque la ayuda de otras personas. Pero antes de hacer todo eso, sea prudente y... ¡VACÚNESE!

¿Dónde podrá encontrar más información?

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

www.cdc.gov

(800) CDC-INFO

(800) 232-6348

Fundación Nacional contra las Enfermedades Infecciosas (National Foundation for Infectious Diseases, NFID)

www.nfid.org

(301) 656-0003

Recursos para los cuidadores

Programa Eldercare Locator

El programa Eldercare Locator es un servicio público del organismo nacional de Administración de la Tercera Edad (Administration on Aging, AoA) que sirve de puente para conectar a los ancianos y sus cuidadores con las fuentes de información sobre los servicios para la vejez. Este servicio es un vínculo entre las personas que necesitan ayuda y las agencias estatales o locales que atienden a la tercera edad, así como las organizaciones comunitarias que velan por los ancianos y sus cuidadores.

www.eldercare.gov

(800) 677-1116

Family Caregiver Alliance

La Alianza Family Caregiver Alliance apoya y contribuye al importante trabajo que realizan los familiares y amistades que cuidan a sus seres queridos que padecen de enfermedades crónicas e incapacitantes. A través de su Centro Nacional de Cuidadores, la FCA ofrece información y ayuda para encontrar recursos y servicios comunitarios en todo el país.

www.caregiver.org

(800) 445-8106 or

info@caregiver.org

La información que aparece en esta hoja informativa proviene del Centro Nacional de Cuidadores de la Family Caregiver Alliance, San Francisco, California. Si desea más información sobre los programas y servicios de la FCA, visite el sitio web www.caregiver.org

PARA ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN

La AoA comprende la importancia de ofrecer información fácilmente disponible a los consumidores, profesionales, investigadores y estudiantes. En nuestro sitio web presentamos información sobre estos problemas a los ancianos, a sus familiares y a los profesionales que trabajan en programas y servicios para la tercera edad. Si desea más información sobre la AoA, comuníquese con: US Dept of Health and Human Services, Administration on Aging, Washington, DC 20201; teléfono (202) 619-0724; fax (202) 357-3523;

correo electrónico: aoainfo@aoa.gov; o visite nuestro sitio web: www.aoa.gov