

Cómo te ayudan las vacunas a mantenerte saludable

CVEEP
Combatiendo enfermedades respiratorias infecciosas

Una guía para comprender los beneficios de la vacunación

Por qué importan las vacunas

Las vacunas son una herramienta poderosa para ayudar a **mantenerte saludable**.

Enseñan a tu sistema inmunitario a combatir las enfermedades, **sin los peligros de una infección completa**.¹ Al igual que llevar una alimentación equilibrada, hacer ejercicio con regularidad, hacerse chequeos anuales y mantenerte al día con **las vacunas recomendadas es una parte esencial de un estilo de vida saludable y enfocado en la prevención**.

Los beneficios de la vacunación



Las vacunas pueden ayudar a protegerte de enfermedades graves.

Desde la infancia hasta la adultez, las vacunas recomendadas reducen el riesgo de enfermedades que pueden provocar enfermedades graves, menos tiempo para realizar actividades, largas recuperaciones, estadías en el hospital e incluso convertirse en una amenaza para tu vida.

- ▶ Sólo en EE.UU., las vacunas infantiles rutinarias han evitado alrededor de 1.13 millones de muertes prematuras entre los niños nacidos entre 1994 y 2023.¹



Las vacunas pueden ayudar a disminuir tu riesgo de problemas de salud a largo plazo.

Las vacunas pueden ayudar a reducir el riesgo de complicaciones que pueden requerir tratamiento continuo o derivar en problemas de salud crónicos.

- ▶ Las personas mayores hospitalizadas por gripe tienen mayor riesgo de complicaciones prolongadas como infartos o derrames cerebrales. La vacunación contra la gripe se asocia a una disminución de riesgo de 34% de sufrir eventos cardiovasculares adversos mayores.^{2,3}



Las vacunas te ayudan a mantener tu rutina.

Las vacunas pueden prevenir enfermedades y, para los que se enferman, las vacunas pueden disminuir la gravedad de la enfermedad. Esto significa menos días perdidos de trabajo, escuela y de las actividades que más disfrutas.

- ▶ Las infecciones de influenza provocan más de 20 millones de días laborales perdidos cada año.⁴



Las vacunas te ayudan a ahorrar dinero.

Menos visitas médicas, menos medicamentos con receta y menos estadías en el hospital significan menos facturas y menos costos de tu bolsillo.



Las vacunas ayudan a proteger a las personas que te rodean.

Para muchas enfermedades, cuando más personas están vacunadas, todos se benefician, dado que menos personas se enferman o propagan las enfermedades.

Toma las riendas de tu salud

Mantenerte al día con las vacunas recomendadas puede ayudarte a ti y a importantes seres queridos a mantenerse sanos y activos.

[Haz clic aquí para aprender cómo las vacunas disminuyen los costos.](#)

¹ <https://www.cdc.gov/vaccines/basics/explaining-how-vaccines-work.html>

² <https://www.nfid.org/infectious-diseases/flu-and-older-adults/>

³ <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2791733>

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29801998/>