

GUÍA

DE RECURSOS DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD PARA LA
POBLACIÓN INMIGRANTE
DE CASTILLA Y LEÓN



Junta de
Castilla y León

GUÍA DE RECURSOS
DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LA POBLACIÓN INMIGRANTE
DE CASTILLA Y LEÓN

AUTORES:

Dirección y Coordinación:

Santiago A. Mayor Vara
Guillermo Doménech Muñiz
Servicio de Promoción de la Salud y Programas Preventivos
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Consejería de Sanidad

Colaboración:

Amaya Hernández Rubio
Isabel González Román
M^a del Carmen Romero Hergueta
M^a Isabel Alonso Ceballos
Carmen Gabilondo Santander
Servicio de Promoción de la Salud y Programas Preventivos
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Consejería de Sanidad

M^a Henar Marcos Rodríguez
M^a Jesús Rodríguez Recio
Servicio de Vigilancia Epidemiológica y Enfermedades Transmisibles
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Consejería de Sanidad

Apoyo Administrativo:

Carmen Villaizán Gallardo
Servicio de Promoción de la Salud y Programas Preventivos
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Consejería de Sanidad

Edita:
Junta de Castilla y León ©
Consejería de Sanidad
Dirección General de Sanidad Pública y Consumo

Diseño y Maquetación: Q.estiondeimagen.
Imprime: Cícero Imprenta.

Depósito Legal:

PRESENTACIÓN

Castilla y León, al igual que otras Comunidades Autónomas, ha experimentado en los últimos años un incremento notable de la población inmigrante procedente principalmente de los países de América Latina, del Este de Europa y del Magreb.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos(1948), reconoce el derecho de todas las personas, independientemente de su origen o condición social, al acceso a la salud y a la atención sanitaria. Por otra parte, la Ley de Extranjería, establece que los extranjeros que se encuentren empadronados en España tienen derecho a la asistencia sanitaria en las mismas condiciones que los españoles.

Por todo lo anterior, la Junta de Castilla y León, concededora de los problemas de la población inmigrante y sensible a los mismos, ha acordado el Plan Estratégico Integral para la Inmigración en Castilla y León, en el que, entre otras cuestiones, se realizan una serie de actividades en el ámbito de la salud.

Entre estas acciones, se abordan aquellas que suponen un especial riesgo para la salud derivado de las características particulares de la población inmigrante, bajo cuatro ejes fundamentales dirigidos a fomentar la incorporación al sistema de salud, garantizar una asistencia adecuada a las circunstancias del inmigrante, formar a los profesionales de la Sanidad en aquellos aspectos que permitan una mejora en la relación con los pacientes y en la asistencia sanitaria y fomentar la participación en todos los programas de promoción de la salud, para lograr la total implicación e integración en el sistema de salud.

Conscientes de que es necesario conseguir la máxima difusión de tales programas, esta guía que actualmente presentamos, tiene como objetivo poner a disposición de los extranjeros residentes en Castilla y León, en los idiomas más representativos (español, búlgaro, rumano, árabe, inglés y francés), las prestaciones de Promoción de la Salud y Programas Preventivos que la Administración Regional ofrece a la población residente en la Comunidad Autónoma, lo cual se enmarca en la estrategia destinada a promover la capacitación de la población para la toma de decisiones en relación con la salud, lo que, en definitiva, tiene como objetivo continuar mejorando los programas y actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, así como su difusión entre la población de Castilla y León.

Juan Vicente Herrera Campo
Presidente de la Junta de Castilla y León

INTRODUCCIÓN

La presente guía, que tiene como objetivo facilitar la información de los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, integra en un único documento las características más significativas de cada uno de ellos.

La guía se estructura en cinco bloques diferenciados, según sus características intrínsecas, y abarca los principales ejes de la promoción de salud.

Vinculada a la promoción de la salud materno infantil, se incluye la promoción de la lactancia materna, la detección de enfermedades congénitas y la detección de la hipoacusia infantil.

En el ámbito de la promoción de la salud en la escuela, se desarrolla la salud bucodental, la alimentación saludable, y otros aspectos de prevención.

Igualmente se aborda la promoción de la salud en la Comunidad a través de acciones dirigidas a los jóvenes, tales como el servicio de información y asesoramiento en sexualidad y SIDA.

En cuanto a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, se incluyen recomendaciones sobre el estilo de vida saludable que cobra aquí la mayor significación, especialmente en cuanto a una alimentación sana y actividad física regular.

También incluye el Código Europeo contra el Cáncer como pauta esencial en la protección frente a este problema de salud y la información relativa a la detección precoz del cáncer de mama y el cáncer de cuello de útero.

Por último, las vacunaciones, tanto para la población infantil como para la adulta, representan una de las herramientas más importantes en el control y erradicación de algunas de las enfermedades transmisibles de mayor incidencia en nuestra Comunidad Autónoma.

Por consiguiente, este proyecto de la Junta de Castilla y León responde al firme y necesario propósito de preservar, proteger y promover la salud de la población inmigrante residente en Castilla y León.

*César Antón Beltrán
Consejero de Sanidad*

Presentación

Introducción

1- Promoción de la salud materno infantil

- Promoción de la lactancia materna
- Detección precoz de las enfermedades congénitas
- Detección precoz de la hipoacusia infantil

2-Promoción de la salud en la escuela

- Programa de salud bucodental
- La alimentación en la edad escolar
- Prevención y tratamiento de los piojos

3- Promoción de la salud en la comunidad

- Promoción de la salud en los jóvenes
 - Página Web: Salud joven
 - Teléfono de información sobre sexualidad
 - Información sobre el SIDA
- Promoción de estilos de vida saludables

4- Detección precoz de cáncer

- Programa de detección precoz de cáncer de mama
- Programa de detección precoz de cáncer de cuello de útero

5-Vacunas

- Calendario de vacunación infantil
- Calendario de vacunación del adulto

INTRODUCCIÓN

Al igual que los castellanos y leoneses, los extranjeros residentes en esta Comunidad Autónoma tienen derecho, tanto a la asistencia sanitaria, como al acceso a los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

La Ley de Cohesión y Calidad del Sistema Nacional de Salud reconoce como titulares de los derechos a la protección de la salud y a la atención sanitaria, a todos los españoles y extranjeros en el territorio nacional, en los términos previstos en la Ley.

Por otra parte, la misma Ley, establece que las Administraciones Públicas orientarán sus acciones en materia de salud, incorporando medidas activas que impidan la discriminación de cualquier colectivo de población que por razones culturales, lingüísticas, religiosas o sociales tengan especial dificultad para el acceso efectivo a las prestaciones sanitarias del Sistema Nacional de Salud.

El artículo 11 de la mencionada Ley, “Prestaciones de Salud Pública”, manifiesta que la prestación de Salud Pública es el conjunto de iniciativas organizadas por las Administraciones Públicas para preservar, proteger y promover la salud de la población; y que las prestaciones en este ámbito comprenderán, entre otras, las siguientes actuaciones:

- La protección de la salud.
- La promoción de la salud.
- La prevención de las enfermedades y de las deficiencias.

La Consejería de Sanidad a través de la Dirección General de Salud Pública y Consumo, viene desarrollando desde hace años una serie de programas y actividades encaminadas a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y a la difusión de los mismos, entre la población de la Comunidad.

Estas prestaciones se realizan desde los Centros de Salud, Consultorios de Atención Primaria y Hospitales Públicos del Servicio Regional de Salud de forma **TOTALMENTE GRATUITA**.

El derecho a la asistencia sanitaria está contemplado como un derecho universal y se regula de acuerdo a las siguientes normas:

¿QUIÉN TIENE DERECHO A LA ASISTENCIA SANITARIA?

Los extranjeros que se encuentren en España *inscritos en el Padrón Municipal* de la localidad en la que residan habitualmente, tienen derecho a la asistencia sanitaria en las mismas condiciones que los españoles.

Las extranjeras embarazadas que se encuentren en España, tienen derecho a la asistencia sanitaria durante el embarazo, parto, y posparto.

Los extranjeros menores de 18 años que se encuentren en España, previa justificación de la edad, no se les exige ningún documento para la prestación sanitaria ordinaria.

Para las personas no inscritas en el Padrón y/o sin tarjeta sanitaria, la asistencia se limita a casos de urgencia, enfermedad grave, o accidente y a la continuidad de dicha atención hasta la situación de alta médica.

¿QUÉ DOCUMENTOS SON NECESARIOS PARA SOLICITAR LA TARJETA SANITARIA?

- Fotocopia y original del pasaporte u otro documento acreditativo de su identidad.
- Estar inscrito en el Padrón Municipal (Certificado de empadronamiento).
- Si se está trabajando, N° de la Seguridad Social.
- Si no se está trabajando, certificado que acredite la insuficiencia de recursos económicos.

¿DÓNDE SE SOLICITA LA TARJETA SANITARIA?

En el Centro de Salud al que pertenezca la localidad de residencia.

Toda la información sobre los trámites a seguir para obtener la documentación necesaria, puede solicitarse en los Servicios Sociales de los Ayuntamientos, Centros de Salud, Asociaciones y Organizaciones no Gubernamentales de apoyo a la población inmigrante.

1

PROMOCIÓN DE LA SALUD MATERNO INFANTIL





PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche de la madre es el alimento que produce la naturaleza para la alimentación del niño. Es un alimento específico para él y lo digiere fácilmente.

Contiene todas las sustancias que el bebé necesita para su crecimiento y favorece el desarrollo de la inteligencia.

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

Alimentar al niño sólo con leche materna hasta que cumpla 6 meses.

Continuar con la lactancia materna como mínimo hasta el año, introduciendo poco a poco otros alimentos.

Seguir dando el pecho hasta los dos años y más.

Consejos para amamantar con éxito:

Pon a tu niño al pecho en los primeros 30 minutos de su vida.

Da el pecho a tu hijo siempre que lo pida y todo el tiempo que quiera. Olvídate del reloj.

Para mantener una abundante producción de leche, amamanta a tu niño de un pecho y ofrécele el segundo cuando el primero se haya vaciado. Inicia la siguiente toma por el pecho que quedó más lleno.

Hasta los 6 meses tu bebé no necesita ningún alimento, además de la leche materna. No le des suero, agua, zumo, ni otro tipo de leche.

Cuando haya cumplido 6 meses, pueden introducirse otros alimentos y seguir dándole el pecho.

No des a tu hijo chupete, porque puede interferir con el aprendizaje de la lactancia materna.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

Para la madre:

Favorece una relación muy especial con tu bebé.
Cada toma es un tiempo de tranquilidad y alegría con tu hijo.
Las hormonas de la lactancia relajan y facilitan el sueño. Al amamantar a tu hijo dormiréis mejor los dos.
Te da confianza en tu capacidad de cuidar al bebé, aleja la tristeza y la depresión después del parto.
Ayuda a la recuperación del tamaño normal del útero, la pérdida de sangre después del parto es menor y hay menos riesgo de anemia.
El cuerpo de la madre se recupera mejor después de una larga lactancia.
Disminuye el riesgo de osteoporosis, cáncer de mama y ovario.

Para vuestro hijo:

La lactancia es fuente de seguridad y consuelo.
El contacto íntimo, piel con piel, refuerza el vínculo del niño con su madre.
La leche de la madre es la primera “vacuna” que recibe el niño, los anticuerpos de la leche materna le protegen contra las infecciones.
Fortalece sus defensas: el efecto se prolonga después de terminar la lactancia.
Tiene menor riesgo de alergia a los alimentos, diarrea, infección respiratoria, bronquitis, neumonía, otitis, eczema, asma y diabetes.
Contiene todos los elementos necesarios para el desarrollo correcto del cerebro y sistema nervioso.
La lactancia materna se relaciona con menor riesgo de muerte súbita infantil.
Se forman mejor los huesos del paladar, la mandíbula y los dientes.
Ofrece protección frente a osteoporosis y enfermedades degenerativas vasculares.

Para la familia:

Nadie tiene que levantarse por la noche a preparar nada.
Se puede dar de mamar a vuestro hijo en cualquier lugar, la leche está siempre a la temperatura justa.
Es más fácil criar a un niño sano. Los niños alimentados al pecho tienen menos ingresos hospitalarios.

EL EMBARAZO ES EL MOMENTO DE PREPARAR LA LACTANCIA

Habla con mujeres que hayan dado el pecho con éxito y relaciónate con madres que estén amamantando para que te sirvan de apoyo.
Lee durante el embarazo un buen libro de lactancia, aprenderás las condiciones para una lactancia feliz y te ayudará a prepararte emocionalmente.
Ponte en contacto con tu matrona y con organizaciones de apoyo a la lactancia materna.
Cualquier mujer puede amamantar a su hijo, independientemente del tamaño del pecho y la forma del pezón.



la prueba del
talón



Detección precoz de enfermedades congénitas



DETECCIÓN PRECOZ DE LAS ENFERMEDADES CONGÉNITAS

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CONGÉNITAS? (Hipotiroidismo, fenilcetonuria y fibrosis quística)

Son enfermedades que están presentes en el momento del nacimiento, aunque no dan síntomas en el recién nacido, por lo que el diagnóstico precoz, sólo puede hacerse en el laboratorio.

Si no se detectan y tratan a tiempo pueden producir discapacidad mental y/o alteraciones importantes en diferentes órganos.

Las enfermedades que se estudian son: hipotiroidismo, fenilcetonuria y fibrosis quística.

¿Cómo se detectan?

Mediante la extracción y posterior análisis de una muestra de sangre procedente del talón de los recién nacidos (Prueba del Talón).

¿Cuándo y dónde se realiza la prueba?

La toma de la muestra de sangre debe hacerse entre el 3º y 5º día de la vida del niño.

Se lleva a cabo en la Maternidad del Hospital, en la consulta de Pediatría, o en el Centro de Salud.

Se facilita todo el material necesario para la toma de la muestra y su posterior envío al laboratorio.

Es muy importante enviar la muestra lo antes posible al laboratorio.

¿En qué casos se solicita una segunda muestra?

Cuando la muestra disponible resulta insuficiente.

En recién nacidos con peso inferior a 2.500 gramos.

Cuando la madre tiene una enfermedad de tiroides.

COMUNICACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados referentes a hipotiroidismo y fenilcetonuria se reciben en el domicilio, en los quince días siguientes al envío de la muestra sanguínea.

El resultado referente a fibrosis quística, sólo será informado en el caso de resultar dudoso o positivo.

Si la contestación se retrasa llamar al teléfono del laboratorio de Pediatría de la Facultad de Medicina de Valladolid, 983 423 189 (de 9 a 14h de lunes a viernes).

Detección precoz
de

HIPOACUSIA en Castilla y León




Junta de
Castilla y León

DETECCIÓN PRECOZ DE LA HIPOACUSIA INFANTIL

¿Por qué es importante que se realice la prueba?

La sordera en recién nacidos no es frecuente, pero sus consecuencias son muy importantes.

Un niño que no oye tiene grandes problemas para aprender a hablar y comunicarse.

Cuanto antes se sepa si vuestro hijo tiene pérdida de audición, antes se podrá tratar.

¿En qué consiste la prueba?

Se coloca un auricular en la oreja del niño mientras está dormido o tranquilo y de forma automática se registra si oye bien el sonido que llega a su oído.

¿Dónde y cuándo se realiza la prueba?

La prueba debe hacerse antes de que el niño sea dado de alta en el hospital.

Si por algún motivo no se pudiera realizar, debéis contactar con el Servicio de ORL del Hospital y allí os informarán.

¿Cuáles pueden ser los resultados?

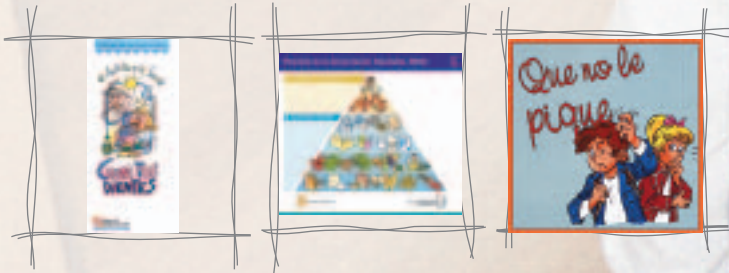
Si la prueba sale bien: vuestro bebé oye bien y se le pondrá un sello en el Documento de Salud Infantil (que se os dará en la Maternidad) para que su Pediatra sepa que se le ha realizado la prueba.

Si los resultados no son los esperados: no quiere decir que el niño tenga realmente una pérdida de audición; simplemente indica que hay que hacer un estudio más a fondo y para ello se repetirá la prueba antes de que cumpla el mes.

Ante cualquier duda sobre la audición de vuestro hijo, consultad al Pediatra.

2

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ESCUELA



LA SONRISA DE LA SALUD



CUIDA TUS
DIENTES

PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

¿En qué consiste el programa?

En la realización de enjuagues semanales con solución de fluoruro sódico al 0,2%. (Al menos 20 semanas a lo largo del curso escolar), se aconseja a los padres seguir su aplicación durante las vacaciones.

No se debe realizar en menores de 6 años o con dificultades para retener el líquido sin tragarlo.

¿A quién va dirigido?

Al alumnado de 6-12 años de Centros Docentes de Castilla y León.

¿Cuál es el objetivo del Programa?

Disminuir la incidencia de caries dental y enfermedad periodontal en la población infantil.

LA CARIES DENTAL

Es la enfermedad bucodental más frecuente en la infancia.

Es una enfermedad infecciosa, que no se cura espontáneamente.

Se ve influenciada por:

El consumo de azúcares.

Las bacterias presentes en la boca.

La resistencia del diente.

LA ENFERMEDAD PERIODONTAL

Se caracteriza por el sangrado de las encías y la progresiva movilidad de los dientes, pudiendo ocasionar su caída.

Afecta principalmente a las encías y al hueso maxilar.

Se produce por una higiene bucal deficiente.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a prevenir estas enfermedades?

Cuidando su alimentación:

Suprimiendo los alimentos azucarados (caramelos, chicles, gominolas, "chuches", etc...).

Reduciendo el consumo de azúcar, sobre todo entre comidas. Se pueden comer alimentos dulces de postre en las principales comidas pero inmediatamente después hay que cepillarse los dientes.

Entre comidas se debe comer fruta, queso, leche, etc.

PROGRAMA DE SALUD BUCO-DENTAL

LA SONRISA DE LA SALUD



CUIDA TUS
DIENTES

 Junta de
Castilla y León

Controlando su higiene bucal:

- Debe cepillarse los dientes y las encías a diario y en profundidad, con una pasta dentífrica fluorada:
 - Después de cada comida y especialmente después de la cena.
 - De arriba hacia abajo, por la cara interna, externa y por la superficie de masticación.
 - Con un cepillo pequeño, que pueda llegar fácilmente a todas las partes del diente.
- Cepillando los dientes un día aislado no evita la enfermedad: acostumbra a tu hijo a cepillarse habitualmente.

Con flúor:

El flúor refuerza el esmalte de los dientes y les hace más resistentes a la caries.

- Tu hijo tiene que seguir haciendo los enjuagues semanales con flúor durante el período de vacaciones, igual que lo hace en el colegio dentro del Programa de Salud Bucodental.
- Cómo realizar los enjuagues semanales:
 - Con soluciones de fluoruro sódico al 0,2%.
 - Nunca los niños menores de 6 años o con dificultades para retener el líquido sin tragarlo.
 - Con un buen cepillado de dientes antes del enjuague.
 - Llevar 10 ml. de solución a la boca y mantenerla en ella durante un minuto haciéndola pasar entre los dientes.
 - Transcurrido el minuto, deberá eliminar el contenido de la boca.

Visitando periódicamente al dentista

Pirámide de la Alimentación Saludable. SENC



► CONSUMO OCASIONAL



► CONSUMO DIARIO



FUENTE: SENC

LA ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

Desde el comienzo de la edad escolar, la alimentación puede verse influida por la asistencia a los comedores escolares, por lo que los padres deberán conocer el menú escolar semanal, para poder complementarlo con otros alimentos.

La ingesta de azúcares (golosinas, dulces, caramelos) influye muy negativamente en el desarrollo y el control de la caries dental, por lo que debe limitarse su utilización. Hay que cepillarse siempre los dientes, después de consumirlos.

De los 6 a los 10 años, el crecimiento es más lento y mantenido y la actividad física aumenta. Suelen adaptar sus comidas al horario escolar, consumiendo frecuentemente entre horas bollería, dulces y fritos industriales, con elevada cantidad de grasas (maíz tostado, gusanitos, etc.).

De los 11 a los 14 el ritmo de crecimiento y la actividad física exigen un aporte energético mayor. Puede aparecer cierto desorden alimentario, debido a la autonomía que quieren demostrar sobre sus hábitos y se incrementa el consumo de golosinas, fritos industriales y comidas rápidas (hamburguesas, pizzas, etc.). Debemos vigilar el aporte proteico, así como el de legumbres, pescado y productos lácteos, disminuyendo el consumo excesivo de grasas.

La cantidad de calorías que aporta la dieta debe ser suficiente de acuerdo con la edad y el ejercicio que se realice, evitando el sobrepeso.

Se debe distribuir la energía a lo largo del día en 3 ó 4 comidas. Un buen día comienza con un buen desayuno, continúa con una comida no copiosa y termina con una cena sencilla, después de una merienda equilibrada.

Las sustancias que contienen los alimentos deben de guardar una relación entre sí para producir el equilibrio. Los hidratos de carbono que se encuentran en el pan, cereales, legumbres, frutas, y tubérculos especialmente, deben aportar un 55% del total. Las grasas no deben de pasar del 35% y las proteínas, que se encuentran principalmente en pescados, carnes, lácteos, huevos, legumbres y frutos secos, deben suministrar entre un 12 y un 15%.

- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de bollería y fritos industriales.
- No consumir bebidas con cafeína ni gaseadas.
- Moderar el consumo de sal.
- Realizar ejercicio físico al aire libre.

Que no le
pique



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS PIOJOS

¿Qué son los piojos?

Son unos insectos parásitos, muy pequeños, de color marrón grisáceo que viven en el pelo de las personas.

Las liendres, sus crías, son brillantes, duras y de color blanco amarillento. Se adhieren fuertemente al pelo, y no se desprenden al peinarse.

El primer síntoma de la presencia de piojos, suele ser un persistente picor de cabeza.

¿Cómo se contagian?

Se contagian con mucha facilidad, viven en la cabeza del hombre, no en los animales. Se transmiten por proximidad entre las cabezas.

Debe evitarse el uso común de objetos, como pañuelos, horquillas, peines, gorras...que hayan estado en contacto con piojos o liendres.

¿Cómo se tratan?

Sólo está justificado el tratamiento en niños que tengan piojos. Cuando el niño no tenga piojos, aunque haya casos cercanos, hay que continuar con las medidas de prevención, pero no se debe hacer el tratamiento.

Aplicar el tratamiento a todos los contagiados, al mismo tiempo.

Mojar todo el cabello y cuero cabelludo con una loción antiparasitaria. No tapar la cabeza con toallas o similares. No lavar el cabello antes de aplicar la loción. Pasadas 2-4 horas, lavar con champú normal o antiparasitario, aclarar con agua y vinagre y quitar las liendres con la mano, o con un peine de púas muy juntas.

Repetir el tratamiento a los 10-20 días, para destruir los nuevos piojos antes de que lleguen a la madurez y por tanto antes de poner nuevos huevos.

Una vez comenzado el tratamiento, correctamente, el niño puede asistir al colegio.

¿Cómo se previenen?

No existe ninguna loción o champú que evite la aparición de los piojos.

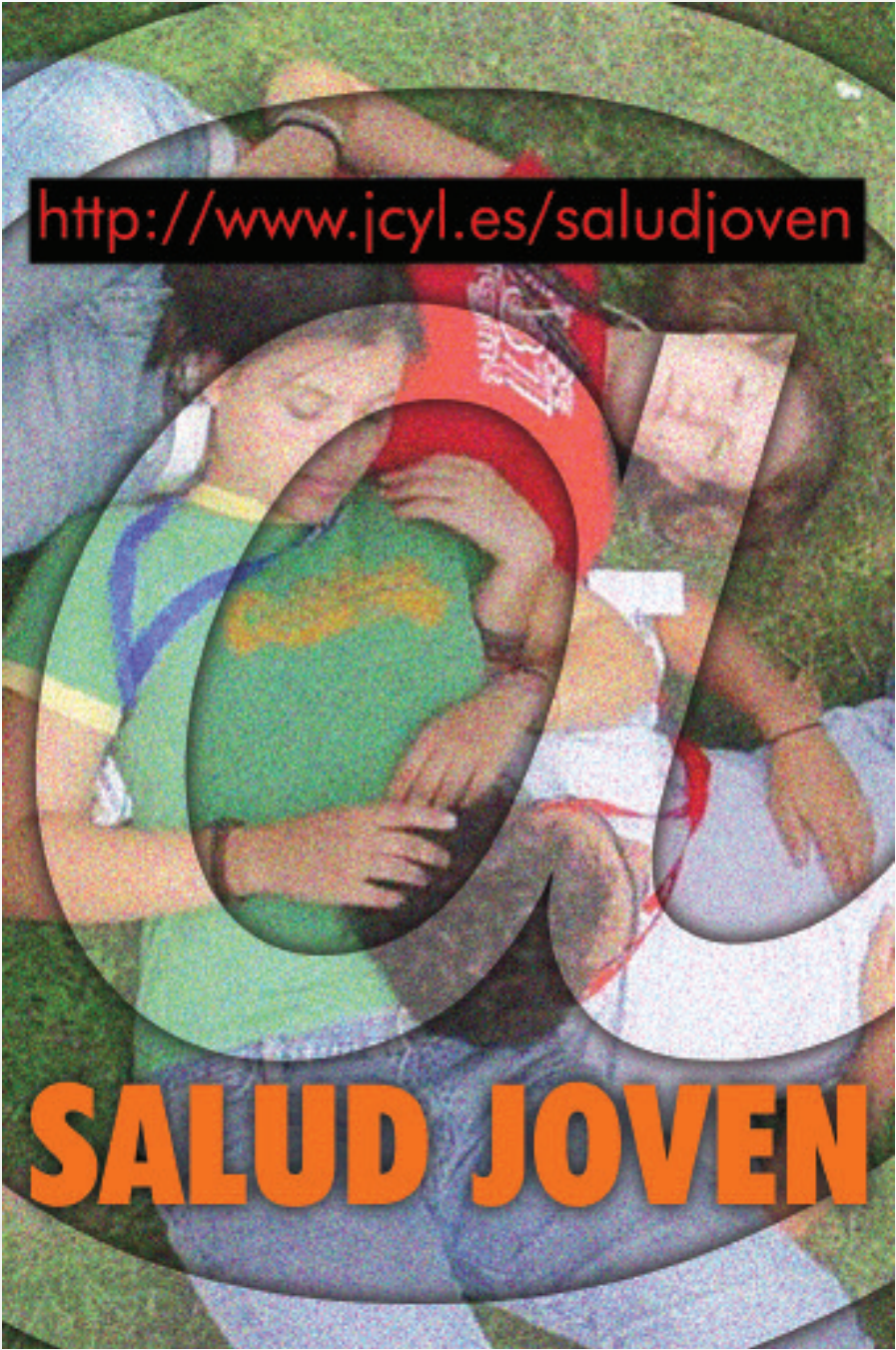
Esmerar la higiene personal.

Peinar y cepillar, diariamente el pelo. No intercambiar los peines.

Limpiar el peine y los cepillos, con frecuencia.

Lavar el pelo frecuentemente, con jabón o champú normal.

Revisar frecuentemente la cabeza de los niños, especialmente detrás de las orejas y en la nuca.



<http://www.jcyl.es/saludjoven>

SALUD JOVEN

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS JÓVENES

Página Web: SALUD JOVEN (<http://www.jcyl.es/saludjoven>)

El acceso se realiza a través de la página web institucional de la Junta de Castilla y León.

Los diferentes contenidos temáticos han sido elaborados y abordados por los distintos organismos e instituciones de nuestra Comunidad.

Esta página dispone de enlaces a otras instituciones, asociaciones autonómicas y nacionales que abordan temas de estilos de vida y salud de la juventud.

Contenido:

- Sexualidad.
- Anorexia y Bulimia.
- Drogas.
- Salud y Viajes.
- Alimentación saludable.
- Infección por VIH / SIDA.
- Ejercicio físico y deporte.
- Prevención de accidentes.
- Otros teléfonos y direcciones de interés.



INFORMACIÓN SOBRE **SEXUALIDAD**

Información sobre
las enfermedades de
transmisión sexual,
V I H - S I D A
y los métodos
anticonceptivos

901 15 14 15

Un teléfono para todas las dudas. Anónimo y confidencial

Horario: viernes, sábados y domingos de 19:30 a 24:00 horas.
Cama de la Barraca. 50% menos si llamas desde Castilla y León.

TELÉFONO DE ASESORAMIENTO E INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD INFECCIÓN POR VIH Y OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

901 15 14 15

ANÓNIMO Y CONFIDENCIAL
(Se contesta en Español)

¿Quién me responde?

Un grupo de profesionales que entienden los problemas de la sexualidad de los jóvenes, puestos a tu disposición por la Junta de Castilla y León.

¿Qué horario está disponible?

Viernes, sábados y domingos, de 19:00h. a 24:00h.
El resto del tiempo un contestador informa del horario de atención.

¿Cuánto me cuesta la llamada?

El 50% de la llamada, si lo haces desde la Comunidad de Castilla y León.

¿De qué me pueden informar?

Además del SIDA, ¿qué otras enfermedades de transmisión sexual hay? (E.T.S.).

Estoy embarazada...¿quién puede resolver mis dudas?

¿Dónde puedo acudir para más información?

¿Qué métodos anticonceptivos son los más seguros y eficaces?

Se ha roto el preservativo...¿qué hacemos?

¿En qué situación es conveniente usar el preservativo?

Siempre que se realicen prácticas de riesgo:

- Tener múltiples parejas sexuales.
- Antecedentes tuyos o de tu pareja de E.T.S.
- Pareja que consume drogas por vía intravenosa.
- Tener relaciones sexuales con pareja desconocida sin preservativo masculino o femenino.

Recuerda, puedes plantear cualquier pregunta o duda sobre: sexualidad, VIH/SIDA, E.T.S., anticonceptivos...



INFORMACIÓN SOBRE EL SIDA

El SIDA es una enfermedad causada por un virus que se llama VIH o virus del SIDA. Este virus ataca las defensas del cuerpo haciendo que tengamos más infecciones y algún tipo de cáncer. Una persona que tiene el VIH en su cuerpo es una persona infectada.

Una persona infectada puede encontrarse bien y no sospechar que tiene el VIH, pero si no recibe tratamiento médico desarrollará el SIDA después de unos 10 años. Aunque no haya desarrollado SIDA puede infectar a otras personas si no toma las debidas precauciones.

Para saber si está infectado o infectada hay que hacer un sencillo análisis de sangre. Esta prueba se puede hacer en cualquier Centro de Salud sin necesidad de pagar.

¿Como se transmite?

- En las relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral) sin preservativo entre hombres y mujeres o entre hombres.
- Por inyectarse con jeringuillas o agujas que hayan utilizado personas infectadas.
- Usando instrumentos cortantes como agujas de tatuar y de piercing, cuchillas y navajas de afeitar que hayan estado en contacto con sangre de una persona infectada, o por pactos de sangre.
- Una mujer embarazada infectada por el VIH puede pasárselo a su hijo/a en el embarazo, durante el parto y al darle el pecho.

¿Como NO se transmite?

- Por vivir, trabajar o salir con una persona infectada.
- Por ir al mismo colegio que un niño o niña infectados.
- Por darse la mano, abrazarse o darse un beso.
- Por dormir en la misma cama.
- En los contactos sexuales sin penetración.
- Por compartir cubiertos, comer en el mismo plato o beber del mismo vaso.
- Utilizando aseos públicos, piscinas o duchas.
- Por la picadura de un mosquito ni por los animales domésticos.
- En España tampoco hay riesgo por donar o recibir sangre.

¿Como evitar la infección?

- Utiliza el preservativo siempre que tengas relaciones sexuales con penetración.
- No utilices nunca jeringuillas ni agujas que hayan utilizado otras personas.
- No compartas instrumentos cortantes que hayan estado en contacto con sangre de otras personas.

Es bueno hacerse la prueba para saber si estás infectado, y cuanto antes lo sepas, antes podrás tomar los medicamentos que tu médico te recomiende y tendrás mucho más cuidado de utilizar siempre preservativo en tus relaciones sexuales con penetración para no infectar a otra persona.



PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Prevención de enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte en Castilla y León.

En su aparición, intervienen factores relacionados con el estilo de vida, el tabaco, la alimentación inadecuada, el sedentarismo y el consumo excesivo de alcohol.

¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades cardiovasculares?

- No fumando.
- Reduciendo el consumo de alcohol.
- Caminando 30 minutos al día de forma regular.
- Utilizando las escaleras en vez del ascensor.
- No usando el coche para desplazamientos cortos.
- Haciendo una alimentación variada y equilibrada con todos los nutrientes necesarios.
- Limitando el consumo de grasas, sobre todo de grasas saturadas (mantequilla, bollería industrial, grasas animales).
- Aumentando la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas, al menos 5 raciones al día.
- Limitando el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.
- Reduciendo el consumo de sal y a ser posible, que sea yodada.
- Bebiendo entre 1 ó 2 litros de agua al día.
- Realizando controles de salud siguiendo las recomendaciones de los sanitarios de su Centro de Salud.

Recomendaciones del Código Europeo contra el Cáncer:

- No fumar.
- Evitar la obesidad.
- Realizar alguna actividad física moderada, todos los días.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas.
- Reducir el consumo de grasas, sobre todo de origen animal.
- Si se bebe, moderar el consumo a un máximo de dos consumiciones diarias.
- Evitar la exposición excesiva al sol.
- Seguir los consejos de salud, referentes a la exposición a sustancias y/o fuentes cancerígenas.
- Las mujeres a partir de los 30 años deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero (desde los 20 si existen factores de riesgo).
- Las mujeres a partir de los 45 años deberían someterse a una mamografía para la detección precoz del cáncer de mama.
- Las mujeres y los hombres a partir de los 50 años deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon.
- Participar en programas de vacunación contra la hepatitis B dirigidos a recién nacidos y adolescentes.

4

DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER





PROGRAMA
DE DETECCIÓN
PRECOZ DE

CÁNCER DE MAMA



Junta de
Castilla y León

PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es un importante problema de salud que afecta a una de cada diez mujeres. La frecuencia de este tipo de tumores aumenta con la edad.

¿A quién va dirigido?

A las mujeres residentes en la Comunidad de Castilla y León, con edades comprendidas entre 45 y 69 años.

¿Qué puedo hacer para prevenir el cáncer de mama?

No podemos evitar que aparezca, pero sí detectarlo cuando es de pequeño tamaño, con lo que se consigue la curación del 80% de los casos.

La mamografía es la mejor prueba para una detección precoz. Con ella podemos detectar entre el 90 y el 95% de los tumores.

¿Qué es la mamografía?

Es una radiografía de las mamas que utiliza bajos niveles de radiación. Generalmente se realizan dos mamografías de cada mama. Es una prueba rápida y sencilla.

¿Cómo puedo acceder?

En caso de que no reciba una carta en su domicilio, puede solicitar esta información en su Centro de Salud. Si ya ha participado en el Programa recibirá una carta recordándole la fecha de su próxima revisión.

¿Cómo debo acudir a realizarme la mamografía?

El día que acuda a la unidad de mamografía, es conveniente que no utilice talcos, desodorantes o cremas en pechos o axilas, pues pueden afectar a la calidad de la imagen mamográfica.

Para realizar la mamografía tendrá que descubrirse de cintura para arriba. Vaya con ropa cómoda, que se quite fácilmente.

¿Cada cuánto tiempo debo hacerme esta prueba?

Deben repetirse las mamografías periódicamente, en general cada dos años, salvo que se indique un intervalo menor.

¿Qué resultados dará la prueba?

En la mayoría de los casos el resultado será negativo, es decir, que no se detecta patología o en todo caso alguna pequeña alteración de características radiológicas benignas y que no precisa más estudios.

En los casos en que se detecte alguna imagen dudosa o sospechosa se le citará a consulta para valoración. Puede ser necesario realizar más pruebas, incluso una biopsia, aunque en la mayor parte de los casos NO se confirma que exista patología maligna.

**PROGRAMA DE
DETECCIÓN PRECOZ
DE CÁNCER DE
CUELLO
DE ÚTERO**



**Junta de
Castilla y León**

PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

El cáncer de cuello de útero es un tumor de crecimiento lento, que se desarrolla en el cuello del útero y al principio no produce síntomas.

¿Cuál es el principal factor de riesgo?

La infección por el Virus del Papiloma Humano (HPV) es el principal factor de riesgo asociado a este tumor. Es una infección de transmisión sexual que normalmente no tiene síntomas y se puede curar sola, si no cura, hay riesgo de desarrollar cáncer.

El comportamiento sexual de hombres y mujeres es el factor que más influye a la hora de diferenciar entre población con alta o baja posibilidad de padecer cáncer de cuello de útero.

¿Puede prevenirse?

La infección puede prevenirse utilizando preservativos (principalmente cuando se tienen relaciones sexuales ocasionales y/o pareja no estable).

Las células del cuello del útero, con infección por HPV, inicialmente se alteran y ocasionan lesiones precancerosas que se pueden descubrir mediante la realización periódica de citologías.

¿Qué es la citología?

Es una prueba fácil de realizar e inocua que consiste en recoger con una espátula de madera o un cepillo algunas células de la vagina y cuello de útero.

¿Con qué frecuencia hay que hacerla?

Después de dos citologías normales con un intervalo de un año, el intervalo entre las siguientes citologías será de 3 años, excepto casos especiales que requieran otra periodicidad por indicación del médico.

¿Qué mujeres deben participar?

Mujeres de 30 a 65 años con relaciones sexuales.

Mujeres mayores de 20 años:

- Con varios compañeros sexuales o con una pareja con varias compañeras sexuales.
- Con infecciones genitales repetidas.
- Con antecedentes de lesiones en cuello de útero.
- Con infección por HPV.
- Con profesión de riesgo: trabajadora del sexo.

Mujeres mayores de 65 años que no se hayan hecho una citología antes.

PROGRAMA DE
DETECCIÓN PRECOZ
DE CÁNCER DE
**CUELLO
DE ÚTERO**



Junta de
Castilla y León

¿Qué mujeres no deben participar?

Mujeres sin relaciones sexuales.

Mujeres con histerectomía total (no tienen útero ni cuello de útero).

Mujeres mayores de 65 años con citologías negativas en los últimos 5 años.

Mujeres con dispositivo intrauterino (DIU), deben acudir a sus revisiones programadas.

Mujeres con molestias genitales (dolor, picor, escozor, sangrado, etc.), deben ir a su médico.

¿Dónde puede hacerse la citología?

En su Centro de Salud.

Allí le informarán y darán cita (lugar, día y hora) para realizar la citología.

La citología no sustituye a una consulta médica.

¿Qué resultados proporciona?

Positivo: Se sospecha una alteración y son necesarios más estudios. Debe acudir a su médico.

Negativo: No se aprecian alteraciones precancerosas ni infecciones. Se informa de cuando debe volver al siguiente control.

Negativo que requiere tratamiento de otra infección: No se aprecian alteraciones precancerosas pero sí de infección por otro germen. Debe acudir al médico.

Recibirá información del resultado de su citología directamente o través de su médico o Centro de Salud.

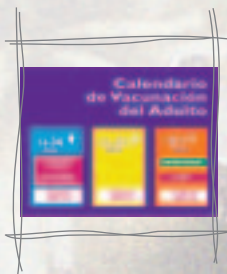
Entre la realización de una citología y la siguiente pueden aparecer síntomas. En este caso acuda a su médico.

¿Cómo debe acudir a la realización de una citología?

- No puede estar con la regla ese día. Es preferible acudir 12-16 días después de iniciar la menstruación.
- Sin haber usado óvulos ni cremas vaginales cinco noches antes.
- Sin haber tenido relaciones sexuales en las 24 horas anteriores.
- Esa mañana debe lavarse la zona genital externamente, sin introducir agua en la vagina.
- Debe ir tranquila, con ropa cómoda fácil de quitar y poner.

5

VACUNAS



Las vacunas protegen a la población de enfermedades infecciosas que pueden ser graves.

Aunque en su país de origen ha podido recibir alguna vacuna, las vacunas recomendadas en nuestra Comunidad e incluidas en los calendarios de vacunación son distintas.

¿Qué son y cómo actúan las vacunas?

Las vacunas son productos biológicos obtenidos de bacterias o virus debilitados o muertos que se administran generalmente mediante inyección. Al recibir una vacuna se estimulan *de forma natural* las defensas de la persona que la recibe, ya que tienen el mismo aspecto que el microorganismo original, pero no produce enfermedad o lo hace de forma muy leve. Así, el organismo queda preparado para defenderse eficazmente ante la llegada del agente infeccioso.

¿Quiénes deben vacunarse?

Las vacunas deben recibirse a lo largo de toda la vida. Los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos podrán recibir de forma **gratuita** las vacunas recomendadas de acuerdo a su edad o enfermedad.

¿Por qué es conveniente vacunar a los niños?

Porque vacunándoles se evitan enfermedades contagiosas para algunas de las cuales no existe tratamiento específico. Todos los niños necesitan ser vacunados ya que de esta forma se puede llegar a eliminar algunas de las enfermedades frente a las que se vacuna, como por ejemplo ya ha ocurrido con la viruela. La polio, está actualmente eliminada en Europa y el sarampión en proceso de eliminación en nuestro país.

Si su hijo no está vacunado y se ve expuesto al germen causante de la enfermedad puede padecer enfermedades infantiles peligrosas como tos ferina, sarampión o poliomielitis que en algunas ocasiones presentan complicaciones graves e incluso mortales.

¿Por qué es conveniente vacunarse a cualquier edad?

Las vacunas previenen enfermedades que son también importantes durante la edad adulta. Es importante mantener durante toda la vida la protección alcanzada con la vacunación infantil o protegerse en ésta edad frente a infecciones que pueden tener consecuencias graves.

¿Qué vacunas necesitan los niños y cuando se administran?

El **Calendario de Vacunaciones de la Comunidad Autónoma** refleja las vacunas que se recomiendan y cuando administrarlas. Se modifica periódicamente adaptándose a las nuevas recomendaciones.

Las vacunas incluidas en el Calendario son GRATUITAS para TODOS los niños de la Comunidad.

Si por alguna razón, el calendario vacunal es interrumpido o retrasado, NO es necesario volver a empezar con la serie de vacunaciones desde el principio; solamente deberán aplicarse las dosis que falten.

En situaciones especiales, algunos niños podrán recibir otras vacunas no incluidas en el calendario, siempre por indicación de su médico o pediatra.

Cada vacuna recibida debe ser anotada en la *cartilla de vacunación* para que en cualquier momento se pueda comprobar el estado vacunal del niño; por ello, cuando acuda con su hijo a vacunar, llévala siempre y compruebe que le anotan las dosis administradas.

Calendario de vacunaciones infantil de Castilla y León

CALENDARIO OFICIAL DE VACUNACIONES SISTEMÁTICAS		
Edad Recomendada	Tipo de Vacuna	Dosis
Recién Nacido	-Hepatitis-B	1ª dosis
2 meses	-Polio, Difteria, Tétanos, Tosferina acelular, Haemophilus influenzae b -Meningococo -C -Hepatitis-B	1ª dosis 1ª dosis 2ª dosis
4 meses	-Polio, Difteria, Tétanos, Tosferina acelular, Haemophilus influenzae b -Meningococo -C	2ª dosis 2ª dosis
6 meses	-Polio, Difteria, Tétanos, Tosferina acelular, Haemophilus influenzae b -Meningococo -C -Hepatitis-B	3ª dosis 3ª dosis (*) 3ª dosis
15 meses	-Sarampión, Rubéola, Parotiditis	1ª dosis
18 meses	-Polio, Difteria, Tétanos, Tosferina acelular, Haemophilus influenzae b	4ª dosis (Refuerzo)
6 años	-Difteria, Tétanos, Tosferina acelular -Sarampión, Rubéola, Parotiditis	Recuerdo 2ª dosis
11 años	-Varicela	Dosis única (**)
12 años	-Hepatitis-B	Pauta de 3 dosis (***)
14 años	-Tétanos-difteria adultos	Recuerdo

(*) Para algunas vacunas comercializadas sólo se requieren 2 dosis
 (**) Sólo para personas susceptibles
 (***) Pauta de 3 dosis para aquellos que no se encuentren correctamente vacunados, con anterioridad, frente a la Hepatitis-B

¿Qué vacunas necesitan los adultos?

Las vacunas recomendadas al inmigrante adulto son las mismas recomendadas para toda la población e incluidas en el **Calendario del Adulto** de nuestra comunidad. También en situaciones especiales, por enfermedad o condición de riesgos, se recomendarán otras vacunas no incluidas en el calendario.

Calendario de vacunación del adulto

15 - 35 años	34 - 64 años	>65 años
	Tétanos	
	Difteria	
Sarampión		Gripe
Rubeola		Neumococo
Parotiditis (Mujeres 15 - 45 años)		

¿Qué enfermedades evitan estas vacunas?

El calendario de vacunaciones actual de Castilla y León incluye las vacunas frente a las siguientes enfermedades:

HEPATITIS B

La Hepatitis B es una enfermedad del hígado producida por un virus que se transmite por contacto con sangre, relaciones sexuales o transmisión madre-hijo durante el embarazo y después del parto.

No siempre da síntomas, pero en caso de manifestarse la enfermedad, la piel y los ojos adquieren un color amarillento, con náuseas, dolor de estómago y fatiga. En algunas personas el virus puede permanecer en el cuerpo durante toda la vida (portadores) y causar una infección crónica del hígado y graves complicaciones con el paso del tiempo (cirrosis, cáncer de hígado, fallecimiento). En ocasiones las personas infectadas no lo saben y pueden ser la fuente para contagiar a otras personas.

DTPa-Polio inactivada- Hib

Esta vacuna combinada denominada "pentavalente" permite recibir en una única inyección 5 vacunas a la vez.

La vacuna combinada Difteria-Tétanos-Tos ferina acelular-Haemophilus influenzae tipo b y Polio inactivada, previene las siguientes enfermedades producidas por bacterias:

- Difteria:** es una enfermedad muy grave que produce obstrucción progresiva de las vías respiratorias, al inflamarse la laringe y crearse membranas que pueden llegar a provocar incluso la asfixia. Además, puede tener complicaciones de tipo neurológico y cardíaco.



Calendario de Vacunaciones 2005

Recipiente Nacido			5 meses		6 años	11 años		12 años	14 años
2 meses 4 meses 6 meses			5 meses 13 meses		6 años	11 años 12 años		14 años	
HEPATIS B HEPATIS B HEPATIS B						HEPATIS B			
TETANOS TETANOS TETANOS DIFTERIA DIFTERIA DIFTERIA TOSSIDINA TOSSIDINA TOSSIDINA <small>antígeno</small> <small>antígeno</small> <small>antígeno</small> SOPROXIL SOPROXIL SOPROXIL <small>antígeno</small> <small>antígeno</small> <small>antígeno</small> POLO POLO POLO <small>antígeno</small> <small>antígeno</small> <small>antígeno</small>			TETANOS TETANOS DIFTERIA DIFTERIA TOSSIDINA TOSSIDINA <small>antígeno</small> SOPROXIL SOPROXIL <small>antígeno</small> POLO POLO <small>antígeno</small>		TETANOS TETANOS DIFTERIA DIFTERIA TOSSIDINA TOSSIDINA <small>antígeno</small>	TETANOS TETANOS DIFTERIA DIFTERIA TOSSIDINA TOSSIDINA <small>antígeno</small>		TETANOS TETANOS DIFTERIA DIFTERIA	
CALENDARIO JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN			CALENDARIO JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN		CALENDARIO JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN	CALENDARIO JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN		CALENDARIO JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN	
						VERDE			

* El calendario de vacunación para la infancia en Castilla y León se actualiza periódicamente. Consulte el calendario de vacunación infantil de la Junta de Castilla y León para conocer las modificaciones.

** Para mayor precisión consulte el calendario de vacunación infantil de la Junta de Castilla y León.

*** Véase protocolo de vacunación.

Calendario de Vacunación del Adulto

15-36 años ↓	36-64 años ↓	>65 años ↓
sarampión rubéola parotiditis <small>Mujeres 18/43 años</small>		neumococo
tétanos difteria	tétanos difteria	gripe
		tétanos difteria

- Tétanos:** se adquiere a través de heridas y produce contracturas musculares muy dolorosas, que si afectan a los músculos de la respiración, pueden asfixiar al niño.
- Pertusis o Tos ferina:** es una enfermedad respiratoria muy contagiosa caracterizada por una tos persistente e irritativa que impide al niño beber, comer y respirar bien siendo grave en lactantes pequeños. Esta enfermedad se previene con un nuevo tipo de vacuna (tos ferina **acelular**) que se caracteriza por ser mejor tolerada que la vacuna tradicional.
- Polio inactivada:** desde enero de 2004, la vacuna tradicional de Polio oral ha sido sustituida por esta otra inyectable que se administra de forma cómoda y que presenta menores reacciones adversas.
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib):** El Hib es una bacteria que suele estar en la garganta transmitiéndose de una persona a otra a través de las secreciones respiratorias. Desde la garganta puede pasar a sangre produciendo enfermedades muy graves en menores de 5 años: **meningitis**, epiglotitis y otras infecciones graves como neumonía y artritis.

MENINGOCOCO C

La vacuna frente al meningococo C de tipo conjugado previene la enfermedad producida por el meningococo del serogrupo C el cual, al igual que otros meningococos como el B, es causa de **meningitis** y sepsis en niños. En la actualidad, no existe vacuna para el serogrupo B.

TRIPLE VÍRICA o SRP

Es una vacuna contra tres enfermedades producidas por virus que se transmiten con mucha facilidad de unas personas a otras a través de las secreciones respiratorias. Aunque en muchos casos son procesos benignos, en otras ocasiones producen graves complicaciones e incluso pueden ser mortales como en el caso del sarampión.

- Sarampión:** se caracteriza por fiebre elevada, erupción cutánea, tos, rinitis y conjuntivitis. Es más grave en lactantes y adultos pudiéndose complicar con neumonía o encefalitis.
- Rubéola:** es una enfermedad de carácter leve en el niño pero de graves consecuencias en mujeres embarazadas que la padecen en las primeras semanas de gestación, ya que puede afectar al feto causando aborto o alteraciones congénitas (sordera, cataratas, malformaciones cardíacas y retraso mental). Por este motivo es necesario que todas las mujeres lleguen a la edad fértil correctamente vacunadas.
- Parotiditis:** o paperas, se caracteriza por la inflamación de una o ambas glándulas salivares, las parótidas. Generalmente es una enfermedad leve, pero en ocasiones puede ocasionar meningitis y sordera. En varones adolescentes y adultos produce con cierta frecuencia inflamación de los testículos (orquitis) y la posibilidad de esterilidad.

GRIPES

La gripe es una enfermedad respiratoria aguda producida por un virus. La mayor parte de la gente afectada por la enfermedad se recupera en menos de una semana, sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario; pero en los ancianos y las personas que tienen una enfermedad crónica (como diabetes, afecciones cardíacas y enfermedades respiratorias), la gripe puede presentar serias complicaciones.

Esta enfermedad se presenta cada año en forma de epidemia estacional que comienza en los últimos meses del otoño y principios del invierno. La **ÚNICA** medida eficaz para prevenir la gripe es la vacunación que se realiza durante el mes de octubre.

Contra la gripe hay que volver a vacunarse todos los años.

NEUMOCOCO

El neumococo es un germen que puede causar enfermedad grave, sobre todo en ancianos y enfermos crónicos.

La **ÚNICA** medida eficaz para prevenir la enfermedad neumocócica es la vacunación. La vacuna contra el neumococo se pone, generalmente, una sola vez en la vida.

¿Dónde puedes vacunarte?

Las vacunas del calendario se administran de forma gratuita en Hospitales, Centros de Salud y Consultorios, así como en centros de vacunación autorizados.

¿Son seguras las vacunas?

Sí; es muy raro que las vacunas produzcan una reacción seria, pero puede suceder. Sin embargo, los riesgos de contraer una enfermedad grave por no estar vacunado son mucho mayores.

¿Tienen las vacunas efectos secundarios? ¿Cómo actuar?

Sí; algunas vacunas pueden tener efectos secundarios. Los más frecuentes son problemas menores como fiebre leve, malestar general, sarpullido, inflamación y dolor en el lugar de la inyección. Una ligera incomodidad es normal y no debe ser motivo de alarma.

DEBES CONOCER:

Las vacunas previenen enfermedades infecciosas tanto en los niños como a cualquier edad. Acude a tu Centro de Salud para informarte; allí te vacunarán, si es necesario.

Lleva cualquier documento donde consten las vacunas que hayas recibido anteriormente. Te entregarán la cartilla de vacunación que certifica las vacunas recibidas, llévala siempre que acudas a vacunarte.

Puede que se te ofrezcan otras vacunas si tienes alguna enfermedad.

Las vacunas son seguras.

Cualquier duda consúltala con los profesionales sanitarios.



**Junta de
Castilla y León**