

Outreach Tools: Mascot



Beatrice the Bee helps take the sting out of shots for children attending Be Wise – Immunize events. The mascot also can attract children and parents to your booth or event. Bring your event to life by borrowing a costume from TMA.

TMA's Grassroots Structure

TMA's House of Delegates

Individual
Physicians

CMSs

Councils/
Committees

45,000

120 County
Medical
Societies

Public Health,
Science

Be Wise Oversight

TMA's Be Wise — Immunize

Physician
Advisory Panel

Coalition
Work Group

Staff Experts

6 Physicians

Key
Volunteers,
PH staff

Public Health,
Advocacy

Be Wise Advisory Panel

- Provide program input
- Recommend educational materials
- Review content
- Respond to media



[Play video](#)

Developing Materials

- Need for education
 - Changes in vaccination schedule
 - Disease outbreaks/challenges
 - Legislative mandates
- Grassroots response
 - TMA vaccination policy
 - Advisory panel, staff experts
 - Needs of partner coalitions



Immunization Resources

Poster: Childhood Vaccinations

English



*Keep
Your
Child
Healthy*

Vaccinations are one of the most important, safe, and effective ways you can protect your child.

Texas doctors care about you and your child. We want to keep your child healthy and safe. Make sure your child's immunizations are up to date. Talk to your doctor today.

TEXAS MEDICAL ASSOCIATION
Be Wise — Immunize™
Prevention. Caring for Texas.

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TMF Health Quality Institute.
Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association.
TMALLA 4 2012

Spanish



*Mantenga
a sus hijos
sanos*

Las vacunas son una de las maneras más importantes, seguras, y efectivas de proteger a sus hijos.

Los médicos de Texas se preocupan por usted y por sus hijos. Queremos que sus hijos estén sanos y que no corran riesgos. Asegúrese de que las inmunizaciones de sus hijos estén al día. Hable hoy con su doctor.

TEXAS MEDICAL ASSOCIATION
Be Wise — Immunize™
Prevention. Caring for Texas.

Be Wise — Immunize es una iniciativa conjunta liderada por los médicos de TMA y TMA Alliance, realizada con fondos de TMA Foundation a través de generosos subsidios de H-E-B y TMF Health Quality Institute.
Be Wise — Immunize es una marca de servicio de Texas Medical Association.
TMALLA 4 2012



Protect your patients.
Protect yourself & family.
Get a flu shot.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Immunizations are important, safe, and effective. Be Wise — Immunize.

Be Wise — Immunize (a service mark of the Texas Medical Association) is funded by the TMA Foundation, the philanthropic arm of TMA, through a grant from H.E.B. and gifts from physicians and their families.

Fact Sheet: Childhood Vaccinations

English



Protect young children from preventable and possibly fatal diseases. Texas physicians want you to know the facts — vaccines are important, safe, and effective.

The Facts About Childhood Vaccines

Vaccines don't cause autism. No scientific evidence or study proves a direct link between vaccines and autism or any other behavior disorder. And the one study that claimed to have found a link was an "elaborate fraud" that has been discredited.

Still, the myth continues to spread. When parents don't vaccinate their children, they expose them — and other children they come into contact with — to harmful diseases. It also opens the door for the return of deadly diseases vaccines have eliminated.

Vaccines are important. Measles, whooping cough, and other diseases can be extremely serious, even deadly for infants and young children. Even diseases believed to be mild, like chickenpox, can cause lasting problems.

Chickenpox usually means red, itchy bumps, but it can lead to skin infections and scarring. More importantly, children too young to be immunized and persons with other serious illness can become very sick if exposed to chickenpox. One in 10 unvaccinated children who get chickenpox will see their doctor because of complications.

Vaccines are safe. Study after study has shown vaccines to be safe. Doctors cannot use a vaccine unless the U.S. Food and Drug Administration (FDA) has approved it as safe and effective. Even after the FDA approves a vaccine, it continues to be studied to ensure its safety.

Some children can have side effects from a shot, just as they can when taking a medication. But most side effects are minor and temporary, such as a sore arm or fever. Choosing not to vaccinate your child is a bigger risk.

Vaccines are effective. Vaccines have wiped out polio and smallpox in the United States. However, other preventable and deadly diseases still kill children every year. Pertussis, more commonly known as whooping cough, has struck several communities in Texas. It affects all ages. But

infants are most at risk and often end up in the hospital, some even die. More than 3,350 cases of whooping cough were reported in Texas in 2009.

The vaccine for children that prevents whooping cough, along with tetanus and diphtheria, is called DTaP. Your child needs five DTaP shots, beginning at two months of age. Family members caring for or visiting a newborn need a shot, too, so they don't make the baby sick before he or she is protected. The whooping cough shot for adults is not DTaP, but Tdap.

Getting several shots at one time is OK. Studies show getting a lot of shots at one time is not harmful to babies, toddlers, or older children. A young child is exposed to many types of germs daily through food, from other people, and by being in different settings. These everyday exposures are riskier for a child's immune system than vaccines. Vaccines work to build a child's immune system to prevent serious diseases. Ask your doctor if you're concerned.

On-time vaccination is important. Delaying vaccines could harm your baby. When you put off vaccinations, your child is at greater risk for catching one of the diseases vaccines prevent. And spacing out shots may actually cause your child unnecessary stress. Research shows children have the same stress whether they have one or more shots at a doctor's visit.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA. This fact sheet through generous grants from the U.S. and TMA. TMA Alliance, funded by TMA.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association.

Spanish



Proteja a los niños pequeños de las enfermedades que se pueden prevenir y que pueden ser mortales. Los médicos de Texas quieren que usted tenga la información verdadera — que las vacunas son importantes, seguras, y efectivas.

La verdad sobre las vacunas de la infancia

Las vacunas no causan autismo. No hay ninguna evidencia científica ni estudio que pruebe que hay un enlace directo entre las vacunas y el autismo o ningún otro desorden del comportamiento. El único estudio que declaró haber encontrado el enlace fue un "fraude muy detallado" que se ha desacreditado.

Pero todavía el mito continúa difundiendo. Cuando los padres no vacunan a sus hijos, los están exponiendo a enfermedades peligrosas — y también exponen a los otros niños con los que entran en contacto. También le abre la puerta al retorno de enfermedades mortales que las vacunas han eliminado.

Las vacunas son importantes. Para los bebés y los niños pequeños, el sarampión, la tos ferina, y otras enfermedades pueden ser extremadamente serias, y hasta mortales. Aun las enfermedades que se creía eran leves, como la varicela, pueden causar problemas duraderos. La varicela generalmente causa bultos rojos que dan picazón, pero puede llevar a infecciones de la piel y ataques. Lo que es todavía más importante es que los niños que son muy pequeños para vacunarse y las personas que tengan otras enfermedades serias pueden enfermarse gravemente si están expuestos a la varicela. Uno de cada diez niños que no están vacunados que se contagie con varicela tendrá que ver a su médico por complicaciones.

Las vacunas son seguras. Un estudio tras otro ha demostrado que las vacunas son seguras. Los médicos no pueden usar una vacuna a no ser que U.S. Food and Drug Administration (FDA), la Administración para Alimentos y Productos Farmacos de los Estados Unidos la haya aprobado y declarado que es segura y efectiva. Aún después que la FDA apruebe una vacuna se continúa estudiándola para determinar con certeza que es segura. Algunos niños pueden experimentar efectos secundarios por una vacuna, igual que cuando toman una medicina. Pero la mayor parte de los efectos secundarios es leve y temporal, como dolor en el brazo o fiebre. La decisión de no vacunar a sus hijos es un riesgo mucho mayor.

Las vacunas son efectivas. Las vacunas han eliminado la polio y la viruela en los Estados Unidos. Pero hay otras enfermedades, que pueden prevenirse y son mortales, que todos los años siguen

matando a los niños. La tos ferina, conocida más comúnmente como tos convulsa, ha afectado a varias comunidades en Texas. Afecta a la gente de todas las edades. Pero los bebés corren más riesgo y con frecuencia tienen que ir al hospital; algunos mueren. Se reportaron más de 3,350 casos de tos ferina en Texas en 2009.

La vacuna para niños que previene la tos ferina, junto con el tétanos y la difteria, se llama DTaP. Sus hijos necesitan cinco vacunas de DTaP, comenzando a los dos meses de edad. Los miembros de la familia que cuiden o que visiten a un recién nacido también necesitan la vacuna, así no contagian al bebé antes de que él o ella tenga protección. La vacuna contra la tos ferina para los adultos no es DTaP, sino Tdap.

No hay problema si se dan varias vacunas a la misma vez. Los estudios demuestran que dar muchas vacunas al mismo tiempo no daña a los bebés, niños pequeños o niños mayores. Un niño pequeño se expone a muchos tipos de microbios todos los días por la comida, otra gente, y al estar en diferentes ambientes. Estas exposiciones diarias son más peligrosas que las vacunas para el sistema inmunológico del niño. Las vacunas trabajan para reforzar el sistema inmunológico del niño para que pueda prevenir enfermedades graves. Si usted está preocupado, hable con su doctor.

Es importante dar las vacunas a tiempo. Demorarse en darle las vacunas puede dañar a su bebé. Cuando usted se demora en darle las vacunas, sus hijos corren un riesgo mayor de contagiarse con una de las enfermedades que las vacunas previenen. Y dar las vacunas por separado en realidad les puede causar un estrés innecesario a los niños. La investigación muestra que los niños sienten el mismo estrés si se dan una vacuna o si se dan varias durante la cita con el doctor.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative funded by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA. This fact sheet through generous grants from the U.S. and TMA. TMA Alliance, funded by TMA.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association.

Fact Sheet: Adolescent Vaccinations

English



Help your tweens and teens stay healthy to adulthood. Texas physicians want you to know the facts — vaccines for adolescents are important, safe, and effective.

The Facts About Adolescent Vaccines

Vaccinations are important. Like eating healthy foods, being active, and getting regular check-ups, vaccines play a vital role in keeping adolescents healthy. Yet many adolescents are not vaccinated as recommended, leaving them vulnerable to illness, suffering, and possibly even death. The Centers for Disease Control and Prevention recommends specific vaccinations for your preteen or teen to protect against diseases and infections that pose a greater risk for them, such as meningitis.

Vaccines are safe. Study after study has shown vaccines to be safe. Doctors cannot use a vaccine unless the U.S. Food and Drug Administration (FDA) has approved it as safe and effective. Even after the FDA approves a vaccine, it continues to be studied to ensure its safety.

Vaccines build your immune system to fight disease. Some adolescents can have side effects from a shot, just as they can when taking a medication. But most side effects are minor and temporary, such as a sore arm or fever. Some symptoms may mimic a disease, such as a few red bumps after a chickenpox vaccine, but these are an immune response to the vaccine and not the disease itself.

Vaccinations are effective. Vaccines have wiped out polio and smallpox in the United States. Many other diseases — such as tetanus and diphtheria — that once killed thousands of children now are so rare in the United States you hardly hear about them. And medical research has developed new vaccines to protect adolescents from meningitis and HPV. Plus, keeping your child up to date on his or her vaccines keeps the entire community healthy.

Adolescents need vaccinations. Even though your adolescent may have had all recommended vaccinations as a baby or young child, more vaccinations are needed as he or she ages. These vaccinations are recommended for adolescents aged 11 and 12 years.

- Meningococcal disease: Protects against meningitis and other serious illnesses (booster dose needed at 16 years of age).
- Tdap (tetanus-diphtheria and acellular pertussis): Prevents against lockjaw and whooping cough.
- HPV (human papillomavirus): Protects against the virus that causes cervical cancer and genital warts.
- Influenza: Protects against seasonal flu.

Depending which vaccines your child received as an infant, he or she may need other vaccines during adolescence. The next time your child is sick or needs a sports physical, ask your doctor which shots your adolescent needs.

HPV vaccine can be given to girls and boys. HPV infection is spread through sexual contact and can cause several illnesses — cervical cancer for girls, and genital warts and some head and neck cancers for boys and girls. The HPV vaccine, given in three doses, was developed to prevent the HPV infections that cause these illnesses. One of the vaccines even has been shown to protect against other cancers, including vaginal and anal. The vaccine is only effective when given before a person gets the virus, and can be given between ages 9 and 26. For girls, the HPV vaccine is a recommended adolescent vaccine. For boys, parents can decide if the vaccine is right for their sons by talking with their doctor.

Vaccines are required for college. Texas law requires students entering college to get a meningococcal vaccine, which prevents several types of meningitis and blood infections. Bacterial meningitis, unlike meningitis caused by viruses, is extremely serious and can spread quickly in group settings, such as college dorms. About 11 percent of people who get meningitis die from it — often within hours of the onset of symptoms — even if they have begun treatment. Of those who recover, as many as 20 percent suffer serious after-effects, including permanent hearing loss, limb loss, organ failure, or brain damage.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through a generous grant from H-E-B and gifts from physicians and their families.
Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. T5090.6.2011

Spanish



Ayude a sus adolescentes a llegar sanos a la edad adulta. Los médicos de Texas quieren que usted tenga la información verdadera — y que sepa que las vacunas para los adolescentes son importantes, seguras y efectivas.

La verdad sobre las vacunas para los adolescentes

Las vacunas son importantes. Al igual que comer comida saludable, estar activo, y hacerse exámenes médicos de rutina, las vacunas tienen un papel vital en mantener a los adolescentes sanos. Pero muchos adolescentes no se vacunan como se recomienda, lo que los hace vulnerables a las enfermedades, al sufrimiento, y posiblemente hasta la muerte. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades recomiendan ciertas vacunas específicas para sus hijos pre-adolescentes o adolescentes que los protejan contra las enfermedades e infecciones que pueden ser más peligrosas para ellos, como la meningitis.

Las vacunas son seguras. Un estudio tras otro ha demostrado que las vacunas son seguras. Los médicos no pueden usar una vacuna a no ser que U.S. Food and Drug Administration (FDA), la Administración para Alimentos y Productos Farmacéuticos de los Estados Unidos la haya aprobado y declarado que es segura y efectiva. Aún después que FDA apruebe una vacuna se continúa estudiándola para determinar que sea segura.

Las vacunas fortalecen su sistema inmunológico para que pueda combatir las enfermedades. Algunos adolescentes pueden experimentar efectos secundarios por una vacuna, igual que cuando toman una medicina. Pero la mayor parte de los efectos secundarios es leve y temporal, como dolor en el brazo o fiebre. Algunos síntomas pueden imitar los de una enfermedad, como por ejemplo, tener algunos bultos rojos luego de darse la vacuna contra la varicela, pero estos son una respuesta inmunitaria a la vacuna y no la enfermedad.

Las vacunas son efectivas. Las vacunas han eliminado la polio y la viruela en los Estados Unidos. Muchas otras enfermedades — como el tétanos y la difteria — que en el pasado mataban a miles de niños, ahora son tan raras en los Estados Unidos que apenas si se oye hablar de ellas. Y la investigación médica ha llevado a la elaboración de nuevas vacunas para proteger a los adolescentes de la meningitis y del VPH. Además, manteniendo las vacunas de sus hijos al día ayuda a mantener sana a toda la comunidad.

Los adolescentes necesitan vacunarse. Aunque sus hijos adolescentes se hayan dado todas las vacunas que se recomiendan cuando eran bebés o niños pequeños, al crecer necesitan más vacunas. Estas son las que se recomiendan para los adolescentes que tienen entre 11 y 12 años.

- Vacuna antimeningocócica: Protege contra la meningitis y otras enfermedades graves (se necesita dar un refuerzo a los 16 años de edad).
- Tdap (contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular): Previene el tétanos y la tos ferina.
- VPH (virus papila humano): Protege contra el virus que causa el cáncer cervical y las verrugas genitales.
- Gripe: Protege contra la gripe de la temporada.

Sus hijos pueden necesitar también otras vacunas en la adolescencia, y esto depende de las vacunas que se hayan dado cuando eran bebés. La próxima vez que sus hijos se enfermen o necesiten un examen médico para educación física, pregúntele a su doctor qué vacunas necesita su adolescente.

La vacuna contra el VPH se le puede dar tanto a los muchachos como a las chicas. La infección con el VPH se contagia a través del contacto sexual y puede causar varias enfermedades — cáncer cervical entre las chicas, y verrugas genitales y algunas clases de cáncer en la cabeza o el cuello para los muchachos y las chicas. La vacuna contra el VPH, que se da en tres dosis, se elaboró para prevenir las infecciones con el VPH que causan estas enfermedades. Una de las vacunas hasta ha demostrado ser efectiva para proteger contra otros tipos de cáncer, incluyendo el vaginal y el anal. La vacuna sólo es efectiva cuando se da antes de que la persona se contagie con el virus, y se puede administrar entre los 9 y los 26 años. Para las chicas, se recomienda dar la vacuna contra el VPH en la adolescencia. Para los muchachos, los padres pueden decidir hablando con su médico si es una buena idea darle la vacuna.

Las vacunas se requieren para la universidad. La ley de Texas requiere que los estudiantes que comiencen la universidad se den una vacuna antimeningocócica, que previene varios tipos de meningitis y de infecciones en la sangre. La meningitis bacteriana, que es diferente de la meningitis causada por ciertos virus, es extremadamente grave y puede contagiarse rápidamente en lugares, como las residencias estudiantiles, donde viven muchas personas en grupos. Aproximadamente el 11 por ciento de la gente que se contagia con la meningitis muere a causa de ésta — y con frecuencia dentro de pocas horas desde que se manifestaron los síntomas — aunque el tratamiento ya haya comenzado. Muchos de los que se recuperan, hasta un 20 por ciento, sufren serias consecuencias que pueden incluir pérdida auditiva permanente, pérdida de miembros, insuficiencia en los órganos, y daño cerebral.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through a generous grant from H-E-B and gifts from physicians and their families.
Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. T5090.6.2011

Fact Sheet: Adult Vaccinations

English



Protect yourself from preventable diseases for life. Texas physicians want you to know the facts — adult vaccinations are important, safe, and effective.

The Facts About Adult Vaccinations

Vaccinations are important. Vaccinations aren't just for children. Adults need vaccinations, too, to protect themselves and those around them from preventable diseases. You may need as many as 10 vaccines recommended by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) depending on your age, gender, health condition, and vaccination history. Ask your physician what vaccinations you need.

You might need additional vaccinations for employment and international travel. Check with your doctor at least two months before a trip and visit the CDC travel page at www.cdc.gov/travel/.

Vaccinations are safe. Vaccines prevent disease and save lives. One of the top public health achievements in the first decade of the 21st century is vaccination to prevent infectious disease. All recommended vaccines are approved by the U.S. Food and Drug Administration (FDA). And FDA-approved vaccines continue to be studied to ensure their safety.

Vaccinations are effective. We no longer hear about the devastating effects of polio or smallpox because vaccines have been so successful in preventing and eliminating these dangerous diseases. Vaccines build your immune system to fight disease. You may have a temporary reaction to a vaccination, such as a sore arm or fever, but this is an immune response to the vaccine and not the disease itself. When people don't get vaccinated, these diseases can reappear, as seen in recent outbreaks of measles and pertussis.

Vaccinations save money. Most health plans cover some or all of the cost of your recommended vaccines. Plus, vaccines save you and your community money. CDC estimates every \$1 spent on immunization saves \$18.40 in medical and other costs, such as losses caused by missed work, disability, and/or death.

The best way to keep up with your vaccinations is to have a permanent immunization record. A vaccination record helps you and your doctor keep up with your vaccinations. If you move or change doctors, this record will help you avoid repeating or missing vaccinations. It also helps your doctor know when you're due for vaccines.

The Texas Department of State Health Services stores immunization records for Texans of all ages in ImmunTrac, a confidential, electronic registry. To register, ask your doctor or download the adult consent form at www.dshs.state.tx.us.

Vaccinations Adults May Need

Influenza: Seasonal flu
Annually for all adults

Tdap: Tetanus, diphtheria, and pertussis (whooping cough). Also prevents spreading pertussis to infants too young to be vaccinated.

One Tdap for all adults, including those in close contact with an infant and pregnant women in the late second or third trimester. Then a Td (tetanus and diphtheria) booster every 10 years.

Meningococcal: Meningitis and blood infections caused by meningococcal disease
Required for Texans under age 30 who are entering college

HPV (human papillomavirus): Cervical, vaginal, and anal cancers, and genital warts
Three-shot series for females up to age 26 and males up to age 21

Pneumococcal: Serious illnesses, such as pneumonia and blood infections, caused by pneumococcal disease
Usually once at age 65. Earlier if you smoke, live in a nursing or long-term care facility, or have other chronic medical conditions

Zoster: Shingles
Once for adults 60 years and older

Varicella: Chickenpox
Adults who never had chickenpox or who received only one vaccination

MMR: Measles, mumps, and rubella
Pregnant women and adults who weren't vaccinated as a child

Hep A and Hep B: Liver diseases
Ask your doctor if you're at risk.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TMAP Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. WWW.TEXMED.ORG/BEWISE

T5944.11/11

Spanish



Protéjase de por vida de las enfermedades que pueden prevenirse. Los médicos de Texas quieren que usted tenga la información verdadera — que sepa que las vacunas para los adultos son importantes, seguras, y efectivas.

La verdad sobre las vacunas para adultos

Las vacunas son importantes. Las vacunas no son sólo para los niños. Los adultos también las necesitan para protegerse a sí mismos y a los que los rodean de enfermedades evitables. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que hasta 10 vacunas pueden ser necesarias dependiendo de su edad, sexo, estado de salud, e historial de inmunizaciones. Pregúntele a su médico cuáles son las vacunas que usted necesita.

También puede necesitar otras vacunas por su trabajo o si hace viajes internacionales. Consulte a su doctor por lo menos dos meses antes de su viaje, y visite www.cdc.gov/travel/, la página de viajes de CDC.

Las vacunas son seguras. Las vacunas protegen de las enfermedades y salvan vidas. Uno de los logros más importantes de la salud pública en la primera década del siglo XXI es la vacunación para prevenir enfermedades infecciosas. Todas las vacunas recomendadas son aprobadas por FDA (la Administración para Alimentos y Productos Farmacéuticos de los Estados Unidos), y después que FDA aprueba las vacunas se continúa estudiándolas para determinar con certeza que sean seguras.

Las vacunas son efectivas. Ya no oímos sobre los efectos devastadores de la polio o la viruela porque las vacunas han tenido mucho éxito en prevenir y eliminar estas enfermedades tan peligrosas. Las vacunas fortalecen su sistema inmunológico para que pueda combatir las enfermedades. Usted puede tener una reacción temporal a la vacuna, como dolor en el brazo o fiebre, pero ésta es una respuesta inmunológica a la vacuna y no es la enfermedad misma. Si la gente no se vacuna, estas enfermedades pueden reaparecer, como ya se ha visto con las epidemias recientes de sarampión y tos ferina.

Las vacunas le ahorran dinero. La mayoría de los planes de seguro médico cubre parte o todo el costo de las vacunas que se recomiendan. Además, las vacunas le ahorran dinero a usted y a la comunidad. CDC calcula que cada dólar que se gaste en vacunaciones ahorra \$18.40 en costos médicos y otros, como las pérdidas que causan el faltar al trabajo, la discapacidad y/o la muerte.

La mejor manera de recordar cuándo darse las vacunas es de tener un récord permanente de inmunizaciones. El récord de inmunizaciones les ayuda a usted y a su doctor a estar al día con sus vacunas. Si usted se muda o cambia de doctor, este récord le ayudará a que usted ni repita ni se olvide de darse vacunas. También le ayuda a su doctor a saber cuándo usted debe vacunarse.

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas archiva los récords de vacunación para los texanos de todas las edades en ImmunTrac, un registro confidencial y electrónico. Para registrarse, pídselo a su doctor o copie el formulario de consentimiento para adultos en www.dshs.state.tx.us.

Las vacunas que los adultos pueden necesitar

Gripe: Contra la gripe de temporada
Se da anualmente y es para todos los adultos

Tdap: Contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (tos convulsa). También previene el contagio con la tos ferina a los bebés que son demasiado pequeños para vacunarse.

Una dosis de Tdap para todos los adultos, incluyendo los que tienen contacto directo con un bebé, y para las mujeres embarazadas hacia el fin del segundo o durante el tercer trimestre. Luego, un refuerzo con la Td (tétanos y difteria) cada 10 años.

Antimeningocócica: Contra la meningitis y las infecciones en la sangre causadas por la enfermedad meningocócica
Se requiere que se le den todos los texanos menores de 30 años que estén empezando sus estudios universitarios

VPH (virus papiloma humano): Protege contra el cáncer cervical, vaginal, anal, y los verrugas genitales
Serie de tres vacunas para las chicas de hasta 26 años y los varones hasta los 21 años

Neumococo: La enfermedad del neumococo causa enfermedades graves como la neumonía e infecciones de la sangre
Generalmente la vacuna se da una vez a los 65 años, y antes si usted fuma, vive en una casa de salud o en un centro para cuidados a largo plazo o sufre de otros problemas de salud crónicos

Herpes zóster: Herpes zóster (culebrilla)
Se da una vez a los adultos que tienen 60 años o son mayores de 60

Varicela: Varicela
Para los adultos que nunca han tenido varicela o que sólo se han dado una vacuna

MMR: Sarampión, paperas y rubéola
Para las mujeres embarazadas y los adultos que nunca se dieron la vacuna durante su infancia

Hepatitis A y Hepatitis B: Enfermedades del hígado
Pregúntele a su doctor si usted está a riesgo.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative co-sponsored by the doctors of TMA and TMA Alliance, realized with funds of TMA Foundation a result of generous donations of H-E-B and TMAP Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. www.texmed.org/beWISE

T5944.11/11

Fact Sheets: Flu Vaccination

English



Protect yourself from the flu. Texas physicians want you to know the facts — the best way to prevent the flu is an annual vaccination.

The Facts About Flu Immunization

The flu is a serious illness. The flu, scientifically known as influenza, is a highly contagious respiratory virus that can infect your nose, throat, and/or lungs. The flu is much more severe than a common cold and can keep you sick for seven to 10 days. Every year, as many as 20 percent of the population — people of all ages — get the flu.

The flu can be especially harmful for older people, young children, pregnant women, and people with chronic medical conditions, like diabetes, or kidney, heart or lung disease. Mild to severe symptoms usually come on quickly, and can include fever/chills, cough, and body aches. Some 200,000 people are hospitalized each year from flu-related illness, such as pneumonia; some even die. While most healthy people recover from the flu, you can infect others around you, who might suffer more severe illness.

A yearly flu vaccination is important. The single best way to avoid influenza is to get a flu vaccination each year. The flu viruses can change from year to year, so you need a vaccination annually to protect yourself and others from getting sick. Health experts recommend everyone get vaccinated for the flu. The only exception is babies who are younger than six months of age. Two types of flu vaccine are available — the flu shot and nasal-spray flu vaccine. Talk with your doctor about whether the flu shot or nasal spray is right for you.

The flu shot will not give you the flu. You cannot get the flu from a flu shot. Although some people may become sick with flu-like symptoms after getting a flu vaccination, they probably were infected with a different virus. Or they were infected with the flu virus before the flu shot took effect, which usually takes up to two weeks to provide the most protection. The most common side effect of the shot is soreness at the injection site, which resolves within two days.

Flu shots are especially important for pregnant women. Flu is more likely to be severe for pregnant women than for those who are not pregnant. Changes in the immune

system, heart, and lungs during pregnancy make pregnant women more prone to severe illness. Expectant moms with flu also have a greater risk for serious problems for their unborn baby, including premature labor and delivery.

A mother's flu vaccine also can help protect the baby who can't be vaccinated against the flu until he or she is six months old. Nasal-spray flu vaccine is not recommended for expectant moms.

You need more than hand washing to prevent the flu. Even though hand washing and avoiding people who are sick are good habits, they are not enough to prevent the flu. Flu viruses spread through the air when people with flu cough, sneeze, or talk. The viruses can reach the mouths or noses of people nearby, causing them to get the flu. You can infect others a day before you have symptoms and up to five to seven days after you become sick. Vaccination is the strongest tool to prevent the flu.

It's never too late to get vaccinated during flu season. Flu season can last from October until May. Usually, the disease peaks in January. For protection through the entire flu season, you should get vaccinated as soon as vaccine is available in the fall. But you can get vaccinated until April or May. If you plan to travel abroad, be sure to ask about flu vaccine.



Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TSPD Health Quality Institute. Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association.

Spanish



Protéjase de la gripe. Los médicos de Texas quieren que usted tenga toda la información — la mejor manera de prevenir la gripe es darse una vacuna anualmente.

La verdad sobre la vacuna contra la gripe

La gripe es una enfermedad seria. La gripe, conocida científicamente como la influenza, es un virus respiratorio extremadamente contagioso que puede infectarle la nariz, la garganta, y/o los pulmones. La gripe es mucho más grave que un resfriado común, y puede hacer que usted esté enfermo por siete a 10 días. Cada año, aproximadamente un 20 por ciento de la población — gente de todas las edades — se contagia con la gripe.

La gripe puede ser especialmente peligrosa para la gente mayor, los niños pequeños, las mujeres embarazadas, y la gente con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad renal, y enfermedades al corazón o a los pulmones. Los síntomas, tanto leves como graves, generalmente se presentan rápidamente, y pueden incluir fiebre, escalofríos, tos, y dolores en el cuerpo. Cada año, aproximadamente 200,000 personas son hospitalizadas por enfermedades relacionadas con la gripe, como la neumonía, y algunas mueren. Mientras que la mayoría de la gente saludable se recupera de la gripe, usted puede infectar a los que están a su alrededor, y ellos pueden sufrir una enfermedad más seria.

Es importante darse la vacuna de la gripe anualmente. La mejor manera de evitar la gripe es darse la vacuna todos los años. Los virus de la gripe pueden cambiar de año a año, así que usted necesita una vacuna anual para protegerse y para proteger a otros de esta enfermedad. Los expertos de la salud les recomiendan a todos que se vacunen contra la gripe. La única excepción es para los bebés menores de seis meses. Hay dos tipos de vacunas para la gripe — la vacuna en forma de inyección, y la de un spray que se aplica por la nariz con un atomizador. Hable con su médico sobre cuál de las dos formas, la inyección o el atomizador nasal, es mejor para usted.

La vacuna no va a contagiarlo con la gripe. Usted no puede contagiarse con la gripe a través de la vacuna. Aunque algunas personas pueden experimentar síntomas parecidos a los de la gripe después de darse la vacuna, probablemente se infectaron con un virus diferente. O quizás se infectaron con el virus de la gripe antes de que la vacuna tuviera efecto, porque generalmente se necesita hasta dos semanas para desarrollar la mayor protección. El efecto secundario más común de la vacuna es dolor en el lugar donde se dio, y desaparece dentro de dos días.

La vacuna contra la gripe es especialmente importante para las mujeres embarazadas. Es más probable que la gripe sea más fuerte para las mujeres que están embarazadas que para las que no lo están. Los cambios en el sistema inmunológico, el corazón y los pulmones durante el embarazo hacen que las mujeres embarazadas sean más propensas a las enfermedades graves. Las futuras mamás con gripe también corren mayores riesgos de tener problemas graves con sus bebés que aún no han nacido, incluyendo trabajo de parto y parto prematuros. La vacuna contra la gripe de la madre también puede proteger al bebé, que no podrá vacunarse contra la gripe hasta tener seis meses de edad. No se recomienda usar el spray nasal para las futuras mamás.

Es necesario más que sólo lavarse las manos para prevenir la gripe. Aunque lavarse las manos y evitar la gente que esté enferma son buenas costumbres, no son suficientes para prevenir la gripe. Los virus de la gripe se diseminan por el aire cuando la gente que tiene gripe tose, estornuda, o habla. Los virus pueden alcanzar la boca o la nariz de la gente que está alrededor, contagiándolos con la gripe. Usted ya puede infectar a otros desde el día anterior a tener síntomas, y entre cinco y siete días después de enfermarse. La vacuna es el instrumento más importante para prevenir la gripe.

Nunca es demasiado tarde para vacunarse durante la temporada de la gripe. La temporada de la gripe puede durar de octubre a mayo. Generalmente, la enfermedad alcanza su punto máximo en enero. Para tener protección durante toda la temporada de la gripe, debe vacunarse tan pronto como comencien a dar la vacuna en el otoño. Pero puede vacunarse hasta abril o mayo. Si tiene planes de viajar al extranjero, asegúrese de preguntar si debe darse la vacuna contra la gripe.



Be Wise — Immunize is a joint initiative jointly funded by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TSPD Health Quality Institute. Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association.

Fact Sheet: Pertussis

English



Protect the babies you love and yourself from pertussis. Texas physicians want you to know the facts — a pertussis vaccination is important, safe, and effective.

The Facts About Pertussis

Pertussis is a serious problem in Texas. In recent years, pertussis (also called whooping cough) has been on the rise. In 2010, more than 2,800 cases were reported in Texas. Pertussis causes a severe cough and is highly contagious. Pertussis may start out like a cold, with a runny nose, sneezing, and mild fever. Usually people with pertussis develop a severe cough that lasts for weeks or months. Whooping cough gets its name from the cough's high-pitched "whoop" sound.

A pertussis vaccination is important. Pertussis is extremely dangerous for babies, who could die from it. Pertussis in children, adolescents, and adults can range from mild to serious. It can lead to fractured ribs, even pneumonia, and can cause people to miss a lot of work or school.

Several combination vaccines help prevent pertussis, tetanus, and diphtheria. The vaccination you need is determined by your age. DTap is given to children. Tdap and Td are available for adolescents and adults.

- **Babies and small children:** Preschool children are routinely vaccinated with the DTap vaccination. Babies get their first shot at two months and need four more shots before they are 6 years old: at 4 and 6 months, between 15 and 18 months, and between 4 and 6 years.
- **Adolescents and adults:** Protection from tetanus, pertussis, and diphtheria can wear off after a few years, so everyone needs a booster vaccination. A one-time vaccination with Tdap is recommended for adolescents and adults between the ages of 11 and 64. The vaccine protects you from pertussis and keeps you from spreading it to others. Once you've had Tdap, you can receive the Td (tetanus and diphtheria) vaccination booster every 10 years.

Tdap vaccine is safe for many people. The Tdap vaccine is recommended for all adolescents and adults, especially:

- Pregnant women (during the late second or third trimesters) or women who have just had a baby, if they have not previously received Tdap.
- Anyone who has close contact with an infant less than 12 months of age. This includes parents, siblings, grandparents, child care providers, and health care workers.
- Any adolescent 11 years of age or older.
- All adults, as a one-time substitute for a tetanus booster.

If you recently had a tetanus shot, talk to your doctor. You may be able to get a Tdap vaccination.

Pertussis is especially dangerous for infants. Young babies are especially at risk from pertussis because they cannot begin to get vaccinated for the disease until they are two months old. And they aren't fully protected for several more months. More than half of babies younger than 1 year of age who catch pertussis end up in the hospital. Since 2000, 36 Texans have died from pertussis. Almost all of those (94 percent) were children under 1 year of age.

The best way to protect infants from pertussis is to vaccinate the people who come into contact with them. In most cases, infants catch pertussis from a family member or caregiver. And often, a mother, father, or other caregiver who spreads pertussis to a baby may not even know he or she has the disease if the symptoms are mild. The only way to protect infants is to vaccinate the people who come in contact with them. And be sure to keep infants away from anyone who has pertussis.

Finding the vaccination is easy. Many physicians now offer Tdap vaccination so call your doctor first if you need to get vaccinated. If you're pregnant, ask your obstetrician. Most insurance companies pay for some or all of vaccine costs, but you may want to make sure your insurance company pays for Tdap.

Many places offer free or low-cost vaccinations. Call 2-1-1 to find out which clinics in your area offer immunizations, and specifically Tdap.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TDF Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. www.texasmed.org/bewise

T5917.10/11

Spanish



Proteja a los bebés que usted quiere tanto, y protéjase también usted de la tos ferina. Los médicos de Texas quieren que usted tenga toda la información — y que sepa que la vacuna contra la tos ferina es importante, segura, y efectiva.

La verdad sobre la tos ferina

La tos ferina es un problema serio en Texas. En los últimos años los casos de tos ferina (también llamada tos convulsa) han estado en aumento. En 2010 se reportaron más de 2,800 casos en Texas. La tos ferina causa una tos seria muy violenta, y esta enfermedad es extremadamente contagiosa. Puede comenzar con los mismos síntomas de un resaca, con goteo de la nariz, estornudos, y una fiebre baja. En general, la gente con tos ferina presenta una tos muy seria que dura semanas y hasta meses.

Vacunarse contra la tos ferina es importante. La tos ferina es extremadamente peligrosa para los bebés, porque esta enfermedad puede causar la muerte. Entre los niños, adolescentes, y adultos, la tos ferina puede variar de ser leve a muy grave. Puede causar que se fracturen las costillas, llevar a la neumonía, y hacer que la gente pierda muchos días de trabajo o de escuela. Hay varias combinaciones de vacunas que previenen la tos ferina, el tétanos y la difteria. Su edad determina cuál es la vacuna que usted necesita. A los niños se les da la DTap, mientras que la Tdap y la Td se les dan a los adolescentes y los adultos.

- **Los bebés y los niños pequeños:** A los niños pre-escolares los vacunan con la DTap en forma rutinaria. A los bebés se les da la primera vacuna a los dos meses, y necesitarán cuatro vacunas más antes de cumplir los 6 años: a los 4 y a los 6 meses, entre los 15 y los 18 meses, y entre los 4 y los 6 años.
- **Los adolescentes y los adultos:** La protección contra el tétanos, la tos ferina, y la difteria puede desaparecer luego de algunos años, así que todos necesitan darse una vacuna de refuerzo. Se recomienda que los adolescentes y los adultos se den una vacuna de dosis única, la Tdap, entre los 11 y los 64 años. La vacuna los protege de la tos ferina, y evita que contagien a otras personas. Una vez que se hayan dado la Tdap, pueden darse la vacuna de refuerzo Td (contra el tétanos y la difteria) cada 10 años.

La vacuna Tdap es segura para la mayoría de la gente. Se recomienda la vacuna Tdap para todos los adolescentes y los adultos, especialmente:

- Para las mujeres embarazadas (hacia el fin del segundo trimestre o durante el tercero), o las mujeres que acaban de tener un bebé, si ellas no se han dado la vacuna Tdap previamente.
- Para cualquier persona que esté en contacto directo con un bebé menor de un año. Esto incluye a los padres, hermanos, abuelos, cuidadores, y trabajadores de la salud.
- Para cualquier adolescente de 11 años o mayor.
- Para todos los adultos, para sustituir en una única vez una vacuna de refuerzo contra el tétanos.

Si usted se ha dado una vacuna contra el tétanos recientemente, hable con su doctor, porque puede ser posible darle una vacuna Tdap.

La tos ferina es especialmente peligrosa para los bebés. Los bebés, especialmente, corren un alto riesgo de contraer la tos ferina porque no se puede comenzar a vacunarlos contra esta enfermedad hasta que tengan dos meses de edad. Además, todavía no estarán totalmente protegidos por varios meses. Más de la mitad de los bebés menores de un año que se contagian con tos ferina tienen que ser hospitalizados. Desde el año 2000, 36 texanos han muerto a causa de la tos ferina. Casi todos ellos (el 94 por ciento) eran niños menores de un año.

La mejor manera de proteger a los bebés de la tos ferina es vacunar a toda la gente que esté en contacto con ellos. En la mayoría de los casos, los bebés se contagian con la tos ferina a través de un familiar o alguien que los cuida. Con frecuencia, la madre, el padre, o cualquier otra persona que contagie al bebé con tos ferina ni siquiera sabe que él o ella tiene esta enfermedad si sus síntomas no son fuertes. La única manera de proteger a los bebés es vacunar a la gente que esté en contacto con ellos. Asegúrese de mantener a los bebés lejos de cualquier persona que tenga tos ferina.

Encontrar un lugar para vacunarse es fácil. Muchos médicos ahora ofrecen la vacuna Tdap, así que llame primero a su doctor si necesita vacunarse. Si usted está embarazada, pídale a su obstetra que le dé la vacuna. La mayoría de las compañías de seguros paga por todo o por parte del costo de las vacunas, pero quizás usted quiera asegurarse de si su compañía de seguros paga por la vacuna Tdap. Hay muchos lugares que ofrecen vacunas gratis o de bajo costo. Llame al 2-1-1 para informarse sobre qué clínicas en su área ofrecen vacunaciones, y específicamente si vacunan con la Tdap.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

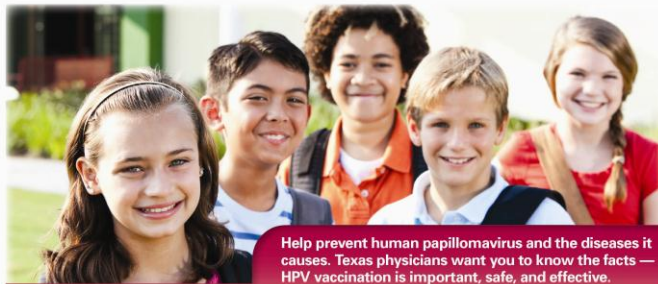
Be Wise — Immunize es una iniciativa conjunta liderada por los médicos de TMA y TMA Alliance, financiada con fondos de TMA Foundation a través de generosas subvenciones de H-E-B y TDF Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize es una marca de servicio de Texas Medical Association. www.texasmed.org/bewise

T5917.10/11

Fact Sheet: HPV Vaccination

English



Help prevent human papillomavirus and the diseases it causes. Texas physicians want you to know the facts — HPV vaccination is important, safe, and effective.

The Facts About HPV Vaccination

HPV vaccination is important. Human papillomavirus is the most common sexually transmitted infection in the United States. More than half of sexually active people will have it sometime in their lives, most have no symptoms. The most harmful strains of HPV cause cancer, including cervical, vaginal, vulvar, and anal cancers. In Texas, about 1,250 women are diagnosed annually with cervical cancer. Each year, about 18,000 women and 7,500 men nationwide are diagnosed with HPV-related cancers.

HPV vaccination is safe. Study after study has shown vaccines to be safe. And all recommended vaccines are approved by the U.S. Food and Drug Administration. The HPV vaccine was studied in thousands of females aged 9-26 years in the United States and around the world before it was approved, and has been given to millions of people since. The most common side effect is soreness where the shot is given.

HPV vaccination is effective. If you receive the vaccine before being exposed to HPV, it protects against two types of HPV that commonly cause 70 percent of cervical cancers. One of the two available vaccines also protects against genital warts, and other genital and anal cancers. HPV vaccine is a strong weapon in cancer prevention.

Girls and young women should get the HPV vaccination series. The HPV vaccination is recommended for 11- and 12-year-old girls, and protection when given at this age. The vaccine is only effective when given before a person is exposed to the HPV virus. Females who are 13 through 26 years old also should receive the vaccine. The vaccine has been approved for use in girls as young as 9 years of age.

Two vaccines (Cervarix and Gardasil) are available to protect against the types of HPV that cause most cervical cancers. Gardasil has been shown to effectively protect against cervical, vaginal, vulvar, and anal cancers, and the types of HPV that cause 90 percent of genital warts. Both vaccines are given in three doses for full protection.

Boys and young men should get the HPV vaccination series, too. Males also get infected with HPV. Experts now recommend 11- and 12-year-old boys get vaccinated to help eliminate HPV and the diseases it can cause. In males, HPV virus causes at least 250,000 cases of genital warts and an estimated 7,500 cancers each year. One vaccine (Gardasil) is approved to protect males against genital warts and anal cancers.

The vaccine is recommended for boys as young as 9 and through 21 years. Males 22-26 years of age also may receive the vaccine. Parents and young men should talk with their doctors about HPV, the cancers it causes, and the HPV vaccination.

Other cancers are being linked to HPV. Tumors in the tonsil and back-of-the-tongue area, or oropharyngeal cancers, have been linked to HPV in as many as 70 percent of cases. The HPV vaccine is a way to protect against these cancers. Prevention is always better than treatment.

HPV vaccination is available to anyone who needs it. Contact your physician. Many physicians offer HPV vaccination. Most insurance companies pay for some or all of vaccination costs. However, you should check if your insurance company pays for the three-shot HPV vaccination series. You also can call 2-1-1 for clinics that offer free or low-cost immunizations, and specifically HPV, in your community.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TMA Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. WWW.TEXMED.ORG/BEWISE

T6043/1/2

Spanish



Ayuda a prevenir el virus del papiloma humano (VPH) y las enfermedades que causa. Los médicos de Texas quieren que usted tenga la información verdadera — y que sepa que la vacuna contra el VPH es importante, segura y efectiva.

La verdad sobre la vacuna contra el VPH

La vacuna contra el VPH es importante. El virus del papiloma humano es la infección transmitada sexualmente más común en los Estados Unidos. Más de la mitad de la gente que tiene relaciones sexuales la tendrá en algún momento de su vida; la mayoría no presenta ningún síntoma. Las cepas más perniciosas del VPH causan cáncer, incluyendo cánceres cervicales, vaginales, vulvares y anales. En Texas se diagnostica anualmente con cáncer cervical a aproximadamente 1,250 mujeres. A nivel nacional, cada año se diagnostica con cánceres relacionados con el VPH a aproximadamente 18,000 mujeres y 7,500 hombres.

La vacuna contra el VPH es segura. Un estudio tras otro ha demostrado que las vacunas son seguras. Todas las vacunas recomendadas son aprobadas por FDA (la Administración para Alimentos y Productos Farmacéuticos de los Estados Unidos). La vacuna contra el VPH se estudió en miles de muchachas entre las edades de 9 y 26 años en los Estados Unidos y en todo el mundo antes de ser aprobada, y se le ha dado a millones de personas desde entonces. El efecto secundario más común es dolor en el lugar donde se dio la vacuna.

La vacuna contra el VPH es efectiva. Si usted se da la vacuna antes de exponerse al VPH, le protegerá contra dos tipos de este virus que comúnmente causan el 70 por ciento de los cánceres cervicales. Una de las dos vacunas que se dan también protege contra las verrugas genitales y otros cánceres genitales y anales. La vacuna contra el VPH es un arma poderosa para la prevención del cáncer.

Las niñas y las mujeres jóvenes deben darse la serie de vacunas contra el VPH. La vacuna contra el VPH se recomienda para las niñas de 11 y 12 años y proporciona una protección óptima cuando se da a esta edad. La vacuna solo es efectiva cuando se da antes de que la persona esté expuesta al virus del papiloma humano. Las muchachas que tienen entre 13 y 26 años también se deben dar la vacuna. Esta vacuna se ha aprobado para las niñas desde los 9 años.

Hay dos vacunas disponibles (Cervarix y Gardasil) para la protección contra los tipos de VPH que causan la mayoría de los cánceres cervicales. Se ha demostrado que Gardasil protege efectivamente contra los cánceres cervicales, vaginales, vulvares y anales, y contra las clases de VPH que causan el 90 por ciento de las verrugas genitales. Las dos vacunas se dan en 3 dosis para que la protección sea completa.

Los niños y los hombres jóvenes también deben darse la serie de vacunas contra el VPH. Los varones también pueden infectarse con el VPH. Ahora los expertos recomiendan que los chicos de entre 11 y 12 años se vacunen para ayudar a erradicar el VPH y las enfermedades que puede causar. Cada año, entre los varones, el virus del papiloma humano causa por lo menos 250,000 casos de verrugas genitales y se calcula que 7,500 casos de cáncer. Los muchachos de 22 a 26 años también pueden darse la vacuna. Los padres y los jóvenes deben hablar con su doctor sobre el VPH, las clases de cáncer que causa, y la vacuna contra el VPH.

Otros cánceres que se están asociando con el VPH. Los tumores en las amígdalas y el área de la parte de atrás de la lengua, o sea cánceres orofaríngeos, se han asociado al VPH aproximadamente en un 70 por ciento de los casos. La vacuna contra el VPH es una manera de protegerse contra estos cánceres. La prevención es siempre mejor que tener que hacerse tratamiento.

La vacuna contra el VPH está disponible para cualquiera que la necesite. La vacuna contra el VPH es cara, así que quizás su médico no la ofrezca. La mayoría de las compañías de seguros paga por parte o por todos los costos de las vacunaciones, pero quizás usted quiera estar seguro de que su compañía de seguros pague por la vacuna contra el VPH. Hay muchos lugares que ofrecen vacunas gratis o de bajo costo. Llame al 2-1-1 para averiguar cuáles son las clínicas en su área que ofrecen inmunizaciones, y específicamente la vacuna contra el VPH. Los niños que no tengan seguro médico tienen derecho a darse vacunas gratis a través del programa Texas Vaccines for Children.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TMA Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. WWW.TEXMED.ORG/BEWISE

T6043/1/2

Fact Sheet: Meningococcal Disease

English



Protect yourself from meningitis and other illnesses of meningococcal disease. Texas doctors want you to know the facts — vaccinations are important, safe, and effective.

The Facts About Meningococcal Disease

Meningococcal bacteria causes severe illness, even death. Meningococcal disease refers to any illness caused by the bacteria *Neisseria meningitidis*. The most severe of those illnesses are meningitis (infection of the lining covering the brain and spinal cord) and sepsis (bloodstream infection). Meningococcal bacteria also can cause less serious illnesses, such as arthritis and pneumonia.

Meningitis and blood infections come on quickly and can be fatal within hours. People with meningitis may think they have the flu, including a stiff neck, but quickly become much sicker. People with blood infections may have purple spots or bruises on their skin, plus fever and weakness. If caught early, antibiotics can help. But even with the best care, many people who get meningitis or sepsis will die. Survivors often suffer lasting problems, including brain damage, stroke or seizures, kidney damage, and limb amputations.

Vaccination is important and effective. The best way to prevent meningococcal disease is to get vaccinated. The vaccine protects against four of the five common strains of the disease.

Adolescents need vaccination. Meningococcal vaccination is recommended at 11 or 12 years of age and, in Texas, is required for admission to seventh grade. Because protection lessens over time, teens need a booster vaccination at 16 years of age to protect them during the time they are most likely to get the disease. If you didn't get vaccinated in early adolescence, talk with your doctor about your vaccination.

College students are at risk. Meningococcal disease spreads from person to person through coughing and sneezing, sharing drinks or utensils, and kissing or other close contact. Although anyone can get meningococcal disease, outbreaks can occur among people who live in close quarters such as a college dorm or military barracks. One person may get infected, then spread the disease to others in the residence.

Texas law requires vaccination. Texas law requires new or transferring college students up to age 30 to get the meningococcal vaccination. They must provide proof of having the vaccination within five years of college admission or at least 10 days before moving onto campus.

Vaccine is available. Many physicians now offer meningococcal vaccination so check with your doctor first to get the vaccination. You also can call 2-1-1 to find clinics in your area that offer free or low-cost immunizations, and specifically meningococcal. It's best to get the vaccination before you finish high school and head to a Texas college, where you'll be required to have the vaccine.

Track your vaccinations. Texas has a statewide vaccination registry, ImmTrac, to help you keep track of your vaccinations. Many children have an ImmTrac record. But at age 18, teenagers need to sign an adult consent form to keep their records in the registry. When you turn 19, ImmTrac destroys childhood records for patients who did not "opt in" to the registry with the consent form. Check with your doctor or visit the Texas Department of State Health Services (DHS) website (www.immtrac.com) for the adult consent form. Patients can request a copy of their vaccination record from their physician or DHS.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from L&L and L&L TMA Health Quality Institute.
Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. www.texasmed.org/beWISE

T6768.4/12

Spanish



Protéjase de la meningitis y de otras dolencias relacionadas con la enfermedad meningocócica. Los médicos de Texas quieren que usted tenga la información verdadera — y que sepa que las vacunas son importantes, seguras, y efectivas.

La verdad acerca de la enfermedad meningocócica

Las bacterias meningocócicas causan enfermedades graves y hasta la muerte. "Enfermedad meningocócica" se refiere a cualquier enfermedad causada por las bacterias *Neisseria meningitidis*. Entre esas enfermedades, las más graves son la meningitis (infección del tejido que cubre el cerebro y la médula espinal) y la sepsis (infección del torrente sanguíneo). Las bacterias meningocócicas también pueden causar enfermedades menos graves, como la artritis y la neumonía. La meningitis y las infecciones a la sangre presentan síntomas muy rápidamente y pueden ser fatales en cuestión de horas. La gente con meningitis puede pensar que tiene una gripe con dolor en el cuello, pero se pone muy enferma en muy poco tiempo. La gente con infecciones a la sangre puede presentar manchas o hematomas morados en la piel además de fiebre y debilidad. Si se detecta temprano, los antibióticos pueden ayudar. Pero aún si recibe los mejores cuidados, mucha gente con meningitis o sepsis va a morir. Los sobrevivientes muchas veces sufren de problemas a largo plazo, que incluyen daño cerebral, derrames o ataques, daño a los riñones, y la necesidad de amputar miembros.

Vacunarse es importante y efectivo. La mejor manera de prevenir la enfermedad meningocócica es vacunarse. La vacuna protege contra cuatro de las cinco cepas más comunes de la enfermedad.

Los adolescentes necesitan vacunarse. Se recomienda la vacunación antimeningocócica a los 11 o los 12 años de edad, y en Texas, se exige antes de ser admitidos al séptimo grado. Como la protección de la vacuna disminuye con el tiempo, los adolescentes necesitan darse un refuerzo a los 16 años de edad para protegerse durante el período en que corren más riesgo de contagiarse con esta enfermedad. Si usted no se vacunó al comienzo de su adolescencia, hable con su doctor sobre la vacuna.

Los estudiantes universitarios están a riesgo.

La enfermedad meningocócica se contagia de una persona a otra al toser o estornudar, al compartir bebidas o cubiertos, y al besarse o tener otro contacto directo. Aunque cualquier persona puede contagiarse con la enfermedad meningocócica, puede haber brotes de la enfermedad entre la gente que vive en proximidad con otros, como en residencias universitarias o cuarteles militares. Una persona puede infectarse y luego contagiar la enfermedad a los otros en la residencia.

La ley en Texas exige vacunarse. En Texas, la ley exige que los estudiantes universitarios menores de 30 años de edad que comienzan sus estudios o que se han transferido de una universidad a otra se den la vacuna antimeningocócica. Deben presentar prueba de haberse vacunado dentro de los cinco años anteriores a su admisión a la universidad, o por lo menos 10 días antes de mudarse al campus.

Hay vacunas disponibles. Muchos médicos ahora ofrecen la vacuna antimeningocócica, así que consulte a su doctor primero para darse esta vacuna. También puede llamar al 2-1-1 para encontrar clínicas en su área que ofrecen inmunizaciones gratis o de bajo costo, y específicamente la vacuna antimeningocócica. Lo mejor es vacunarse antes de terminar la escuela secundaria y de ir a una universidad en Texas, donde se le exigirá que se haya dado esta vacuna.

Registre sus inmunizaciones. Texas tiene un registro estatal de vacunaciones, ImmTrac, que lo ayuda a estar al tanto con sus inmunizaciones. Muchos niños tienen un récord con ImmTrac. Pero, a los 18 años, los adolescentes necesitan firmar un consentimiento como adultos para que sus récords sigan en el registro. Cuando cumplan los 19 años, ImmTrac destruye los récords infantiles de los pacientes que no firmaron el formulario para adultos para continuar en el registro. Consulte con su doctor o visite el sitio de web (www.immtrac.com) del Texas Department of State Health Services (DHS) para conseguir el formulario de consentimiento para adultos. Los pacientes pueden solicitar una copia de su récord de vacunaciones a su médico o a DHS.



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize es una iniciativa conjunta liderada por los médicos de TMA y TMA Alliance, financiada con fondos de TMA Foundation a través de generosas contribuciones de L&L y L&L TMA Health Quality Institute.
Be Wise — Immunize es una marca de servicio de Texas Medical Association.
www.texasmed.org/beWISE

T6768.4/12

Success

- 214,000 shots
- 800 clinics/events
- 100,000 materials

TMA's Be Wise — Immunize



Shots Administered

More than 214,000 vaccinations given since 2004 at 800 clinics/events.

2008 25,625 Shots

*2009 32,367 Shots

2010 29,801 Shots

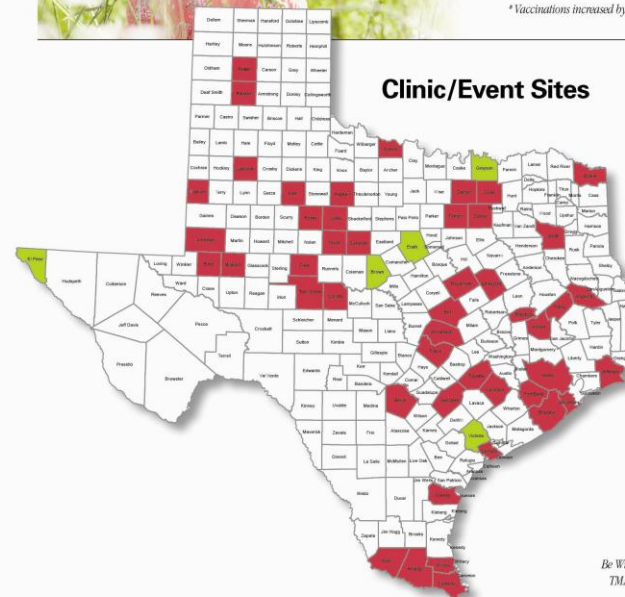
2011 27,054 Shots

* Vaccinations increased by 26 percent because of a new Texas school vaccination requirement.

Clinic/Event Sites

Be Wise Activity

New Activity in 2011



Be Wise — Immunize™
Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B and TMF Health Quality Institute.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association.

© 10/5.1/2012



More information: texmed.org/bewise