



powered by

navigate°

# La importancia de la inmunización

01

## La importancia de la inoculación

### Cómo actúan las vacunas

Las vacunas son bacterias debilitadas que simulan una enfermedad al inyectarse en el organismo. En respuesta a este simulacro, el organismo desarrolla un suministro de células de defensa para combatir infecciones similares futuras y evitar que uno contraiga la verdadera enfermedad.

La vacunación de una parte suficiente de la población genera un tipo de resistencia denominada "inmunidad colectiva", que significa que el número de personas no vacunadas es tan bajo que la enfermedad no puede propagarse y volverse epidémica.

### Por qué son importantes

Las vacunas se desarrollaron inicialmente en el siglo XVIII y se han utilizado para reducir o erradicar numerosas enfermedades peligrosas, incluidas (entre otras) la viruela, la poliomielitis, el tétanos, la tos ferina, el sarampión, las paperas y la rubéola.

### ¿Por qué algunas personas creen que las vacunas son nocivas?

En 1998, se publicó un informe que relacionaba el autismo con la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (Measles, Mumps, and Rubella, MMR), también denominada triple vírica. La comunidad científica criticó ampliamente los hallazgos y se han retractado desde entonces, pero infundieron un temor innecesario sobre todas las vacunas que siguen vigentes a la fecha. En consecuencia, algunos padres privan a sus hijos de algunas vacunas y no se dan cuenta de que provocan la reaparición de enfermedades evitables, como las paperas y el sarampión (que se previenen mediante la vacuna triple vírica).



### Actividad mensual

#### Averiguación de riesgos personales de salud

¿Conoce sus antecedentes médicos familiares y de qué manera afectan su salud personal? ¿Tiene preocupaciones específicas sobre su bienestar? ¿Su trabajo o pasatiempo lo ponen en riesgo de sufrir determinadas lesiones o enfermedades? Para realizar esta actividad, investigue un poco y obtenga más información.





powered by

navigate°

# Vacunas: mito o realidad

02

## Vacunas: ¿Verdadero o falso?

Durante los últimos años, se ha difundido mucha información en relación con los peligros de vacunar a los niños. No obstante, la verdad objetiva es que las vacunas son seguras, los efectos colaterales son extremadamente poco frecuentes y la gran mayoría de la comunidad médica respalda el uso de las vacunas.

| ¿Verdadero o falso?                                                      | Respuesta                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Las vacunas pueden provocar autismo.                                     | <b>Falso.</b> Este rumor surgió a raíz de un estudio inexacto (retractado desde entonces) que vinculaba la vacuna triple vírica con el autismo. Desde entonces, se realizaron numerosos estudios con miles de niños y ninguno demostró dicha conexión.                                            |
| Los efectos colaterales son poco frecuentes y no son significativos.     | <b>¡Verdadero!</b> Los efectos colaterales de cualquier tipo son extremadamente poco habituales y la mayoría van de llagas en el brazo a una leve fiebre por un período breve.                                                                                                                    |
| Las vacunas protegen de enfermedades peligrosas.                         | <b>¡Verdadero!</b> Se vacuna a los niños contra estas enfermedades porque son peligrosas. Los riesgos asociados con la enfermedad son mucho mayores que cualquier riesgo que pueda asociarse con la vacuna.                                                                                       |
| Como todos los demás se vacunan, mi hijo está protegido.                 | <b>Falso.</b> Durante los últimos años, han reaparecido numerosas enfermedades que pueden prevenirse mediante las vacunas porque este pensamiento deja a una comunidad fuera del margen de "inmunidad colectiva" anteriormente mencionado.                                                        |
| Es peligroso aplicarle a un niño demasiadas vacunas en un período breve. | <b>Falso.</b> ¡Esta es una preocupación muy comprensible! Suelen advertirnos sobre el consumo excesivo de medicamentos, y nadie quiere hacerle daño a su hijo. Nuevamente, los riesgos de demorar la inoculación (es decir, contraer la enfermedad) superan ampliamente los riesgos de vacunarse. |







powered by

navigate°

## Cuidados preventivos

03

### ¿Con qué frecuencia debería consultar a su médico?

Cuando uno es joven y se levanta sintiéndose sano casi todos los días, es fácil pasar por alto las citas anuales o esperar a enfermarse en lugar de programar una visita para obtener más información. A continuación se presentan algunas recomendaciones para programar un examen:

**Considere su edad.** Las citas anuales son una excelente idea para todos los adultos, en especial los mayores de 40 años. Pregunte sobre pruebas y exámenes específicos para su edad durante la cita.

**Conozca sus antecedentes familiares.** Si tiene una predisposición genética a determinadas enfermedades, es posible que deba realizarse exámenes con más frecuencia. Asegúrese de informarle a su médico todos los antecedentes familiares pertinentes.

**Piense en los factores de riesgo personales.** Si es fumador o tiene otra enfermedad crónica, como diabetes o enfermedad cardíaca, es posible que su médico le recomiende hacer citas más frecuentes.

**¿Tiene una preocupación específica?** Consulte a su médico si siente malestar extremo, pérdida de peso sin motivo o tiene otras preocupaciones de salud persistentes a pesar de tener un estilo de vida saludable (duerme bien, sigue una dieta mayormente nutritiva, hace ejercicio y no consume drogas ni alcohol en exceso).

*Asegúrese de informarle a su médico todos los antecedentes familiares pertinentes.*



## Receta

04

### Sustanciosa avena con peras

*Una manera sustanciosa, cálida y saludable de empezar el día.*

#### INGREDIENTES

- 1 pera Bosc o Anjou, descarozada y cortada
- 1 taza de avena clásica
- ½ cucharadita de canela molida
- 4 cucharadas de azúcar morena
- ¼ de taza de pasas de uva
- 2 tazas de agua
- ¼ de taza de nueces de pecán

#### INSTRUCCIONES

1. Coloque la pera, la avena, la canela, el azúcar morena, las pasas de uva y el agua en un recipiente de vidrio grande.
2. Cocine en microondas a potencia máxima durante siete minutos o hasta que las peras estén blandas.
3. Separe la preparación en dos recipientes, cubra con nueces de pecán y disfrute!

**Tiempo total (cocción y preparación):**

10 minutos

**Porciones:** 2



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

420 calorías  
14 g de grasa  
0 mg de colesterol  
20 mg de sodio  
64 g de carbohidratos  
15 g de fibra  
4 g de proteínas

