



Agosto 2016

Agosto: Mes Nacional de Conciencia de Vacunas

Algunos padres escogen retrasar u omitir vacunas para sus niños. Aquí hay unas razones porque las vacunas todavía son importantes, y las verdades acerca de creencias comunes en contra de vacunas:

- Vacunas protegen contra muchas enfermedades, sean serias o mortales, como sarampión, polio, y tosferina.
- A veces parece que estas enfermedades son raras o ya no existen – ¡es porque funcionan las vacunas! Estas enfermedades todavía son comunes en partes del mundo donde vacunas no están disponibles o utilizadas.
- Cuando microbios entran nuestro cuerpo, multiplican y nos atacan, causando **infección**. Las células del sistema inmune luchan contra la infección. El resultado es que tenemos una reserva de células que nos protegen contra esa enfermedad en el futuro. Esto se llama **inmunidad**.
- Vacunas ayudan al cuerpo a desarrollar inmunidad contra enfermedades peligrosas por “imitar” una infección. ¡Recibe la protección sin tener que ponerse enfermo!
- Sí, vacunas pueden causar efectos secundarios, pero casi siempre son leves. Ejemplos son: fiebre ligera, dolorcito al lugar que se puso la vacuna, dolor de cabeza temporario, y fatiga.
- Sí, una infección natural pueda dar mejor inmunidad que vacunación. Pero este plan de acción lleva riesgo muy severo. Varicela puede conducir a neumonía, paperas puede causar sordera, y polio puede causar parálisis por toda la vida.
- No hay evidencia científica que cantidades muy pequeñas de mercurio, aluminio, y formaldehído, que se usan en vacunas, sean dañosos.



- **Vacunas no causan autismo.** El artículo original sobre investigaciones que sugería la conexión entre la vacuna MMR y autismo se ha probado falso. El médico que lo escribió perdió su licencia médica. Todos los otros estudios **NO** han encontrado ningún enlace. Véanse: <http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/autism-vaccine-myth.html>
- ¿Porqué dar todas las vacunas a los niños? 1) Les protegen de enfermedades serias. 2) Les previene transmitir estas enfermedades a otros niños que están demasiado joven o no pueden recibir las vacunas por otra razón médica. Cuando muchas personas en una comunidad reciben una vacuna, se llama inmunidad colectiva. Así es más difícil difundir la enfermedad.
- Como acercamos al año nuevo escolar, es buena hora para asegurarse que los niños están corrientes con todas las vacunas. <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>
- Si decide retrasar o rehusar alguna vacuna, es **muy importante** que lo diga a cada proveedor de salud sea cuando el niño esté enfermo, cuando llame al 911, o vaya a la Sala de Emergencia, o visite al médico, para que puedan mejor proteger la salud de su niño y la de otros alrededor de él.

Rincón Técnico

Vaccines on the Go: What You Should Know
Por: The Children's Hospital of Philadelphia

- ♦ Ahora es más fácil que nunca encontrar información sobre la salud
- ♦ A veces es difícil distinguir entre el mal (no basado en la ciencia) y el bien (basado en la ciencia).
- ♦ Así es, especialmente para las vacunas. También en español.



<https://itunes.apple.com/us/app/vaccines-on-go-what-you-should/id692759940?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=edu.chop.vec>

Comer Saludablemente

¿Se queda frustrado porque el aviso dietario que lee o oye siempre parece cambiar? La verdad es que los principios de lo que se hace una dieta sana no han cambiado tanto como crea. Sí, a veces hay cambios en los que los expertos sugieren. Aquí unos ejemplos:

- ▶ Se nos han dicho comer una dieta baja en grasa. El consejo nuevo es comer grasas saludables .
 - La versión sin grasa o baja en grasa como helado o galletas saladas pueden contener el mismo número de calorías que la versión original – y aún más azúcar.
 - ¡Hay tipos de grasa (encontrados en comidas como nueces, aguacate, aceite de olivo, y pescado) que son buenos para el corazón! Hay que incluir estas fuentes de grasa.
 - Evitar grasa “*trans*” (hecho de hombres, o hidrogenada) por completo. Limitar *grasa saturada* de fuentes como productos de panadería, manteca, productos hechos de leche entera, y carne.
- ▶ Han oído que se debe comer de 5 a 9 porciones de fruta y verduras cada día. ¿Pero cuánto es una porción? Contar las porciones puede ser aburrido. Aquí es una regla más fácil:
 - Comer fruta o verdura a cada comida o refrigerio.
 - Verduras o verduras de hoja de color brillante sean la mitad de lo que esté en el plato.
 - Escoger frutas frescas o no endulzadas en vez de fruta en lata.



Salteado Fácil de Berenjena

Aquí hay una opción vegetariana que es rápida y fácil y usa verduras de verano.

Porciones 4: Calorías 230 | Grasa Saturada 0g | Sodio 90mg | Proteína 6 g

Ingredientes

- 2 berenjenas, pelados y troceados
- 1 calabacín en rebanadas finas
- 1 taza pimiento verde, en tiras
- 2 cebollas, en rebanadas
- 3 cucharadas salsa de ensalada bajo de grasa de tipo Italiano
- 2 tazas tomatito cherry
- 2 tazas arroz integral, cocido



Direcciones

- 1) Poner berenjenas, calabacín, pimiento, cebolla, y salsa de ensalada en un sartén.
- 2) Mover ligeramente para combinar. Cocer sobre fuego bajo hasta tierno.
- 3) Añadir tomatito cherry y cocer 3-5 minutos.
- 4) Servir sobre el arroz integral cocido.

Consejo para Buena Forma

Se aumenta rápidamente la popularidad de los aparatos de actividad que se ayudan a vigilar de cuántos pasos toma al día hasta cuán bien se duerme. La pregunta es, ¿cuán precisas son? Aquí hay un resumen de varios estudios:



- ♦ Aparatos llevados como pulseras tienen una tendencia a sobrestimar los pasos. Aparatos que se sujetan a la ropa son más precisos. También, unas marcas tienen la tendencia a sobrestimar la distancia total si la persona camina lentamente, y subestimar si camina más rápido.
- ♦ Hablando de calorías, un estudio probó 8 marcas y encontró que el cálculo de calorías era entre 10–15% de las calorías verdaderamente usadas. Otro estudio encontró que estos aparatos calcularon de 13-60% de las calorías usadas.
- ♦ Quiere decir aunque un aparato no sea absolutamente preciso, daría resultados repetibles. Así que si hace la misma actividad muchas veces, podría ver el progreso.
- ♦ Se puede mejorar la precisión por poner el aparato en el mismo lugar cada día, y asegurarse que información como estatura y peso estén correctos cuando pone el aparato en marcha por primera vez.
- ♦ Estudios han mostrado que personas están 30-40% más activos cuando usan aparatos de actividad.
- ♦ Asegúrense que no sean esclavos al aparato. Un estudio ha mostrado que medir nuestra actividad nos impulsa a hacer más, y también nos causa gozar de la actividad menos.