

Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización

Consejo mensual de bienestar

Este mes, cuando muchos niños regresan a clases en septiembre, es un buen recordatorio para asegurarte de que tus vacunas estén al día. ¡Las vacunas ayudan a proteger a las personas contra enfermedades infecciosas e incluso contra algunos tipos de cáncer!*

Tu proveedor de atención médica puede ayudarte a entender qué vacunas se recomiendan para ti y tu familia. Las recomendaciones de vacunas se basan en la edad, el historial de salud, los viajes y ciertos factores de riesgo.*

Dato interesante de bienestar

¿Sabías que la ciencia detrás de la inmunología se remonta al siglo XV?*

La inmunidad a una enfermedad significa que estás protegido contra una infección. Puedes desarrollar inmunidad después de estar expuesto a una enfermedad o después de recibir una vacuna contra ella. Las vacunas son una forma segura y eficaz de ayudarte a protegerte a ti y a otras personas contra enfermedades infecciosas como la poliomielitis y el sarampión.* Las vacunas también pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer causados por infecciones virales, como el virus del papiloma humano (VPH).*

Lo que debes saber

- En Estados Unidos, todas las vacunas se prueban para garantizar su seguridad y eficacia antes de ser aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EUA. (FDA).*
- Existen diferentes tipos de vacunas. Algunas son de una sola dosis, otras requieren múltiples dosis para lograr inmunidad y algunas (como la vacuna contra la gripe) se recomiendan cada año. Otras vacunas pueden requerir refuerzos ocasionales.*
- Las vacunas pueden causar efectos secundarios, pero muchas personas experimentan efectos leves o no experimentan ninguno.*
- La inmunidad no ocurre de inmediato. Puede tomar algunas semanas después de la vacunación para estar protegido contra una enfermedad.*

EFEMÉRIDES DE BIENESTAR*

- Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización
- Mes Nacional de la Lactancia Materna
- Mes de la Salud y Seguridad Ocular Infantil
- Semana Nacional de los Centros de Salud
- Mes Nacional de Concientización sobre el Duelo

PRODUCTOS DE TEMPORADA*

- Pimientos – apoyan el sistema inmunológico
- Berenjena – fuente de antioxidantes
- Calabacín – apoya la digestión
- Moras – fuente de antioxidantes
- Higos – apoyan la digestión
- Melón verde – favorece la hidratación

*FUENTE SOBRE PREVENCIÓN DEL CÁNCER: Memorial Sloan Kettering Cancer Center. [Vacunas contra el cáncer: tipos, cómo funcionan y qué cánceres tratan](#). Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE RECOMENDACIONES DE VACUNAS: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. [Inmunización: quién y cuándo](#). 23 de abril de 2026. Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE LA HISTORIA DE LA INMUNOLOGÍA: Organización Mundial de la Salud. [Breve historia de la vacunación](#). Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LAS VACUNAS: Organización Mundial de la Salud. [Eficacia, efectividad y protección de las vacunas](#). 10 de marzo de 2025. Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE DEFINICIÓN DE INMUNIDAD: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [Cómo funcionan las vacunas](#). 10 de agosto de 2024. Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE EFECTOS SECUNDARIOS DE LAS VACUNAS: CDC. [Razones para vacunarse](#). 9 de agosto de 2024. Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE EL VIRUS DEL PAILOMA HUMANO: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. [Inmunización: VPH](#). 29 de abril de 2021. Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE SEGURIDAD DE LAS VACUNAS: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. [Inmunización: seguridad de las vacunas](#). 20 de abril de 2026. Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE TIPOS DE VACUNAS: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. [Inmunización: tipos de vacunas](#). 17 de abril de 2026. Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE CONMEMORACIONES DE BIENESTAR: Society for Public Health Education. [Conmemoraciones nacionales de salud](#). Consultado el 1 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE PRODUCTOS DE TEMPORADA: Bailey MM. [Guía de productos de temporada: agosto](#). Center for Science in the Public Interest. 1 de agosto de 2024. Consultado el 1 de mayo de 2026.

Batido de fresa, plátano y naranja cargado de vitamina C*

Ingredientes - 2 porciones

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 plátano maduro, fresco o congelado
- 1 naranja mediana, pelada
- ¾ a 1 taza de leche de almendra (agrega más si deseas una consistencia más líquida)
- Opcional: tus complementos favoritos



Instrucciones

1. Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa a alta velocidad hasta que quede suave.
2. Divide en 2 porciones o sirve una y refrigera el resto hasta por 24 horas.

¡Disfruta!

Notas de la receta: Los batidos son una excelente manera de aumentar tu consumo de proteínas, fibra y otros nutrientes. Considera agregar:

- Espinaca para vitaminas y minerales adicionales
- Yogur natural para mayor proteína y calcio
- Semillas de chía para mayor fibra y omega-3
- Semillas de cáñamo para fibra, omega-3 y minerales
- Semillas o linaza molida para fibra, omega-3 y minerales

Las vacunas son atención preventiva para todas las edades y para toda la familia

Las vacunas ayudan a brindar protección contra enfermedades que pueden causar padecimientos tanto en bebés como en adultos. Son una parte importante de la atención preventiva* y han eliminado en gran medida algunas enfermedades infecciosas en Estados Unidos. ¡El siguiente mejor paso saludable que puedes tomar hoy es hablar con tu proveedor médico sobre qué vacunas se recomiendan para ti!

*FUENTE SOBRE LA RECETA: Ambitious Kitchen. [Batido de fresa, naranja y plátano rico en vitamina C](#). 12 de febrero de 2025. Consultado el 10 de mayo de 2026.

*FUENTE SOBRE VACUNAS COMO ATENCIÓN PREVENTIVA: Berg S. [Lo que los médicos desean que los pacientes sepan sobre las inmunizaciones familiares](#). Asociación Médica Americana. 19 de diciembre de 2025. Consultado el 1 de mayo de 2026.

Aetna es el nombre de marca utilizado para los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías del grupo Aetna, incluida Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Este mensaje es solo para fines informativos; no constituye asesoramiento médico ni sustituye la atención médica adecuada brindada por un médico. La información se considera precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Consulta [Aetna.com](#) para obtener más información sobre los planes Aetna®. Sujeto a verificación de beneficios y elegibilidad.

Los enlaces a sitios web externos se proporcionan únicamente para tu información y conveniencia y no implican ni significan que Aetna® respalde el contenido de dichos sitios web o servicios de terceros. Aetna no tiene control sobre el contenido o los materiales incluidos en ellos y, por lo tanto, no ofrece garantías ni declaraciones, expresas o implícitas, sobre dichos sitios web, las partes que los poseen y operan, ni la información, idoneidad o calidad de los productos que contienen. Consulta [Aetna.com](#) para obtener más información sobre los planes Aetna®.

