



# CHATTING ABOUT HEALTH

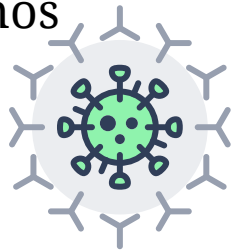


## Agosto Es El Mes Nacional De Concientización Sobre Vacunación



- **Las vacunas trabajan con las defensas naturales de su cuerpo para ayudarlo a desarrollar protección contra las enfermedades.**

- Algunas enfermedades como el sarampión, el tétanos y la tos ferina ya no son comunes en los Estados Unidos debido a la vacunación.



- **Las vacunas no son solo para niños.**

- Los adultos necesitan vacunas para protegerse contra la tos ferina, la gripe, la neumonía y el herpes zóster.
- Al vacunarse, las mujeres embarazadas pueden transmitir anticuerpos a sus bebés para ayudar a protegerlos hasta que puedan vacunarse.



- **Las vacunas se prueban para garantizar que sean seguras y eficaces.** También son monitoreados después de que están en uso.
  - Como todos los productos médicos, las vacunas pueden causar efectos secundarios, pero la mayoría son leves y desaparecen rápidamente.



**Obtenga más información del CDC**

<https://www.cdc.gov/vaccines/events/niam/parents/key-messages.html>



# LA LACTANCIA MATERNA es la mejor fuente de nutrición para la MAYORÍA de los bebés.

Las madres necesitan apoyo durante su proceso de lactancia

60% de las madres dejan de amamantar antes de lo previsto. Los factores que pueden influir en el tiempo que una madre amamanta incluyen:

- practicas hospitalarias
- Educación y apoyo
- Políticas y apoyos en el lugar de trabajo
- Apoyos comunitarios



- Las pautas dietéticas de EE. UU. recomiendan que los bebés sean amamantados exclusivamente durante 6 meses.
- Póngase en contacto con su médico si tiene algún problema.



• *La lactancia materna puede no ser la opción correcta para todos*

## La lactancia materna puede reducir el riesgo de ciertas condiciones de salud para los bebés y las madres

Los bebés que son amamantados tienen un menor riesgo de:

- Asma
- Obesidad y Diabetes tipo 1
- Enfermedad grave de las vías respiratorias bajas
- Infecciones de oído
- Síndrome de muerte súbita infantil
- Infecciones gastrointestinales

Las madres que amamantan tienen menor riesgo de:

- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Cáncer de ovarios
- Cáncer de mama

LEARN MORE



<https://www.cdc.gov/breastfeeding/about-breastfeeding/why-it-matters.html>



## COVID-19 VACUNAS Y REFUERZOS

CDC recomienda que todos se mantengan al día con las vacunas contra el COVID-19, incluyendo una dosis de refuerzo bivalente. Ciertas personas pueden ser elegibles para un segundo refuerzo.

Visite el CDC para obtener más información :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica de vacunas cerca de usted, visite :

<https://www.vaccines.gov/search/>



WWW.CHATHAMHEALTH.ORG

