

Comunicado de Prensa

Contact: Melonie Williams  
Lake Cumberland District Health Department  
606-678-4761 ext 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: Vacunas

## **MES NACIONAL DE IMMUNIZACIÓN**

Las inmunizaciones son la gran historia de éxito de la salud pública con la desaparición de muchas enfermedades infecciosas.

Las inyecciones pueden doler un poco, pero las enfermedades que se pueden prevenir son mucho peores – algunas ponen en riesgo la vida. Las inyecciones, o las vacunas, son esenciales. Protegen contra infecciones como sarampión, paperas, rubéola, hepatitis A y B, polio, tétanos, difteria y tos ferina. Las inmunizaciones también son importantes para los adultos, especialmente contra la neumonía, la gripe y el herpes zóster.

Su sistema inmunológico produce anticuerpos que ayuda a su cuerpo a combatir los gérmenes. Una vez que lo hace, el sistema inmunológico “recuerda” el germen y puede lucharlo de nuevo. Las vacunas contienen gérmenes que han sido matados o debilitados. Cuando se las administra a una persona sana, la vacuna provoca que el sistema inmunológico responda y así desarrolla la inmunidad.

Antes de las vacunas, la gente se vuelve inmune sólo por enfermarse y sobrevivir. Las inmunizaciones son una forma más fácil y menos riesgosa de inmunizarse..

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados malsanos en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer comidas en porciones normales de alimentos nutritivos, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día puede reducir el peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesita para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en [www.LCDHD.org](http://www.LCDHD.org) y haga clic en el banner “52 Semanas para la Salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: Centros para el Control de Enfermedad (CDC)