

PLANIFICAR PARA LA SALUD

SEPTIEMBRE
2023



Administración de inmunizaciones y medicamentos

Agosto fue el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización (NIAM). Esta celebración anual destaca el papel importante y vital de las vacunas para la salud y el bienestar de nuestra sociedad. Octubre es el Mes de la Educación sobre Medicamentos. El 82% de los adultos estadounidenses toman al menos un medicamento. Juntas, estas celebraciones nacionales de salud tienen como objetivo crear conciencia sobre la salud, tratar o prevenir condiciones de salud crónicas y mantener a los estadounidenses más saludables.

LA IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

Las vacunas son importantes para protegerlo a usted y a sus hijos de enfermedades dañinas y pueden prevenir el contagio de enfermedades a otras personas. Las diferentes tipos de vacunas funcionan de diferentes maneras para ofrecer protección y, por lo general, la inmunidad tarda algunas semanas en desarrollarse. El CDC y la FDA toman muchas medidas para garantizar que las vacunas se prueben y sean seguras para que las use el público. Muchas vacunas están disponibles para el público sin costo alguno. Puede obtener estas vacunas en farmacias participantes cercanas, su médico de atención primaria o clínicas de vacunación en su comunidad.

Es posible que se le recomienden vacunas según la edad, el sexo, el historial de salud, las condiciones de salud crónicas y más. Aquí hay algunas vacunas que puede considerar preguntarle a su médico:

- **Gripe (gripe):**
 - Recomendado todos los años para todas las personas mayores de 6 meses, pero especialmente para mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.
- **Serie del Virus del Papiloma Humano (VPH):**
 - Recomendado para adultos menores de 26 años. Se pueden recomendar adultos de 27 a 45 años para aquellos en riesgo o según el consejo de un médico.
- **Sarampión, paperas y rubéola (MMR):**
 - Recomendó que todos los niños reciban dos dosis de la vacuna.
 - Los adultos nacidos en 1957 o después, que no tenían evidencia de inmunidad contra el sarampión, deben recibir al menos una dosis de la vacuna MMR.

- **Varicela (Chickenpox):**
 - Se recomienda que los niños menores de 13 años reciban 2 dosis.
 - Las personas mayores de 13 años que nunca se hayan vacunado contra la varicela deben recibir 2 dosis.
- **Zóster (culebrilla):**
 - Recomendado para adultos mayores de 50 años. Esta vacuna también se puede recomendar para adultos de 19 a 49 años de edad con una condición inmunocomprometida.
- **Tos ferina (tos ferina):**
 - Recomendado para todos los niños pequeños, preadolescentes, mujeres embarazadas y adultos que nunca lo han recibido.

GESTIÓN DE MEDICAMENTOS

Muchas personas no toman sus medicamentos según lo prescrito debido a la falta de comprensión de la importancia de los mismos, falta de educación, olvidos o efectos secundarios desagradables. Según el Centro para el Control de Enfermedades (CDC), entre el 20 y el 30 % de las recetas nuevas nunca se surten y el medicamento no se toma según lo recetado el 50 % de las veces. Para aquellos con enfermedades crónicas, después de 6 meses, muchas personas toman menos medicamentos de lo que se supone que deben tomar o los dejan por completo. Tomar medicamentos puede ser tedioso, pero aquí hay algunos consejos que pueden ayudar:

- Tome su medicamento a la misma hora todos los días.
- Incorpore tomar sus medicamentos en una rutina diaria, como cepillarse los dientes o prepararse para acostarse. Antes de elegir una hora de comida para su rutina, verifique si su medicamento debe tomarse con el estómago lleno o vacío.
- Mantenga un “calendario de medicamentos” con sus frascos de píldoras y anote cada vez que toma una dosis.
- Use un recipiente para pastillas. Algunos envases tienen secciones para dosis múltiples en diferentes momentos, como por la mañana, el almuerzo, la tarde y la noche.
- Cuando use un recipiente para pastillas, rellénelo a la misma hora cada semana. Por ejemplo, todos los domingos por la mañana después del desayuno.
- Compre tapas con temporizador para sus frascos de pastillas o una caja de pastillas con función de temporizador. Puede configurarlos para que se activen cuando llegue la próxima dosis.
- Cuando viaje, asegúrese de llevar suficiente medicamento, más algunos días adicionales, en caso de que su regreso se retrase. Si viaja en avión, mantenga su medicación en su equipaje de mano para evitar la pérdida de equipaje.

Desafío Sharecare:

Únase al desafío Quit Sugary Drinks Challenge este septiembre. ¡Registre durante 21 días que redujo su consumo de bebidas azucaradas para completar el desafío! Únete al desafío haciendo clic en **Achieve → Challenges → Quit Sugary Drinks Challenge** a partir del 25/8.



Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de octubre: *La prevención dental y de la vista es clave*