

MITOS DE LA INFLUENZA DE AYER Y HOY

MITO

LA VITAMINA C
TE PROTEGE DE
LA INFLUENZA.



PURA C
PAPUS

REALIDAD

UNA BUENA ALIMENTACIÓN
ES IMPORTANTE, PERO
SOLO LAS VACUNAS PUEDEN
PROTEGERTE CONTRA LA
INFLUENZA Y PREVENIR
COMPLICACIONES.



PURA
CIENCIA
PAPUS

MITO

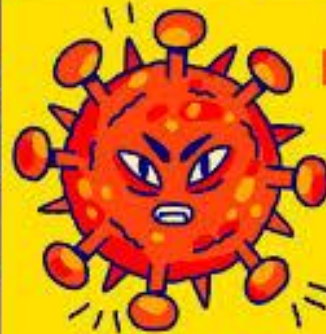
LA INFLUENZA
ES SOLO UN
RESFRIADO.



ES NOMÁS
UNA GRIPITA

REALIDAD

CADA AÑO MÁS DE
650 000 PERSONAS
EN TODO EL MUNDO
MUEREN A CAUSA
DE LA INFLUENZA.



MITO

NO TE PUEDES
VACUNAR SI ANDAS
ENFERMITO.



REALIDAD

PUEDES VACUNARTE
AUN SI TIENES CATARRO
COMÚN, DIARREA U OTRAS
ENFERMEDADES LEVES.



MITO

LA VACUNA DE COVID-19
TAMBIÉN TE PROTEGE
DE LA INFLUENZA.



REALIDAD

EL VIRUS DE COVID-19
Y DE LA INFLUENZA SON
DIFERENTES, Y POR
LO TANTO REQUIEREN
VACUNAS DIFERENTES.



CADA
AÑO

Encuentra más información sobre la
influenza en Embajadores: [@parlavacunacion](https://twitter.com/parlavacunacion)

 PICTOLINE

5 datos que no sabías del arándano

1

Fortalece el sistema inmunológico con vitaminas A, B y C

2

Ayuda a mejorar las funciones cognitivas en adultos mayores gracias a un nutriente llamado NT 020.

3

El jugo de esta fruta contiene propiedades que lo convierten en aliado para la salud urinaria.

4

Una dieta rica en arándanos puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular.

5

Su presentación como fruto seco (deshidratado) es beneficiosa para problemas estomacales y de visión.

Recuerda llevar una dieta balanceada. Come frutas y verduras.