

Verdad:

**Ningún suplemento,
vitamina o cantidad
de ejercicio detendrá
las enfermedades
prevenibles por
la vacunación
como lo hacen
las vacunas.**



**Mito: No necesito vacunas porque
sigo una dieta saludable, tomo
vitaminas y hago ejercicio.**

Explicación

Las vacunas son la forma más eficaz y menos riesgosa de desarrollar inmunidad contra las enfermedades prevenibles por la vacunación. Aunque una dieta equilibrada y el ejercicio son importantes para mantenerse saludable, no te protegerán de infecciones como la poliomielitis, el sarampión y la tos ferina.

Tomar vitaminas o suplementos tampoco previene la infección por enfermedades prevenibles por la vacunación. Si alguien te dice lo contrario, pregúntate por qué podría estar promoviendo alternativas a la vacunación: ¿obtienen algún beneficio económico de los suplementos o las vitaminas? ¿Buscan aumentar su presencia en línea? Consulta con tu médico o una autoridad sanitaria de confianza si tienes dudas sobre tu salud.

Recuerda: ¡No hay sustituto para la protección que brinda la vacunación!

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

Región de las Américas