



BOLETÍN WELLNESS

Mitos y realidades de las vacunas

¿No sabes qué desayunar?
Aquí te damos algunas ideas

Aboulomanía

Abril 2025

Mitos y realidades de las vacunas

La vacunación, a nivel mundial, es una de las estrategias más exitosas en salud pública. Sin embargo, ha incrementado el número de personas que rechazan o ponen en duda la utilidad, seguridad y eficacia de las vacunas.

A menudo, estas dudas se basan en información errónea o incompleta que genera mitos que circulan por internet, redes sociales y de boca en boca, por ello es importante consultar solo fuentes de información precisa y veraz, como las autoridades de salud, las organizaciones internacionales de salud (como la OMS), las universidades y los centros de investigación en salud pública.

A continuación, revisaremos algunos de los mitos y realidades más frecuentes:

MITO: Las vacunas producen efectos secundarios graves.

REALIDAD: En su mayoría, los efectos secundarios que pueden producir las vacunas son leves y pasajeros, como dolor e hinchazón en el lugar de la aplicación o fiebre leve. Sin embargo, estos efectos no son más graves que las consecuencias para la salud que acarrear las enfermedades para las que nos protegen. En raras ocasiones, pueden ocurrir eventos más graves, como reacciones alérgicas, pero son extremadamente infrecuentes.

MITO: Las vacunas causan autismo en niños y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

REALIDAD: Numerosos estudios han investigado si existe alguna conexión entre las vacunas y el trastorno del espectro autista y ninguno ha encontrado asociación alguna. Esta conclusión respaldada por la Academia Estadounidense de Pediatría, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por otro lado, tampoco existe evidencia para considerar que las vacunas sean del SMSL.

MITO: No es necesario vacunar a los niños porque todos los demás niños a su alrededor ya están vacunados.

REALIDAD: La inmunidad de rebaño ocurre cuando una gran parte de una comunidad está inmunizada contra una enfermedad contagiosa, lo que reduce las posibilidades de un brote. Los niños, las mujeres embarazadas y las personas inmunodeprimidas que no pueden recibir vacunas dependen de este tipo de protección. Sin embargo, si demasiada gente confía en la inmunidad de rebaño como método para prevenir una infección por enfermedades que se pueden prevenir con vacunas, la inmunidad de rebaño desaparecerá rápido.

MITO: Las enfermedades infecciosas que se previenen con las vacunas ya no representan ninguna amenaza para la salud.

REALIDAD: Algunas enfermedades, como la viruela, han sido erradicadas gracias a la vacunación, pero esto no quiere decir que los virus ya no existan. Lo mismo sucede con otras enfermedades eliminadas como el sarampión, la tos ferina y la poliomielitis, que aún ocasionan casos en países donde la vacunación no ha tenido cobertura suficiente.

MITO: Las personas se pueden contagiar de la enfermedad al aplicarse una vacuna.

REALIDAD: La mayoría de las vacunas son vacunas inactivadas (muertas), lo que hace que sea imposible contraer la enfermedad debido a la vacuna. Algunas vacunas tienen organismos vivos, y, en estos casos, se puede pasar por un caso leve de la enfermedad. La vacuna de la varicela, por ejemplo, puede causar que un niño desarrolle un sarpullido leve. No es dañino y, en realidad, puede indicar que la vacuna está funcionando.

MITO: Las vacunas contienen productos químicos tóxicos

REALIDAD: Es cierto que algunas vacunas pueden contener una cantidad extremadamente baja de algunos compuestos químicos necesarios para mejorar la respuesta inmunológica y garantizar su seguridad y eficacia, estos no representan ningún riesgo para la salud.

MITO: Hay microchips en las vacunas.

REALIDAD: No hay microchips en las vacunas que están actualmente en el mercado o que se están investigando. Las vacunas no rastrean a las personas ni juntan información de ninguna manera, forma o método.

MITO: Las vacunas contra la COVID-19 alterarán el ADN.

REALIDAD: Algunas vacunas son vacunas ARNm, este es un modelo para generar proteínas de virus que, luego, estimulan el sistema inmunológico del cuerpo para producir anticuerpos que causarán la inmunidad contra el virus. El ARNm se degrada rápidamente y no se integra con el ADN del propio individuo, por lo que no altera el código genético del individuo.

Bibliografía

- <https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/biblioteca-de-condiciones/biblioteca-de-alergia/vacunas-mitos-y-realidades>
- <https://www.unicef.org/montenegro/en/stories/mmr-vaccine-does-not-cause-autism>
- <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/thimerosal.htm#:~:text=El%20timerosal%20es%20un%20conservante,u%20hongos%20contaminen%20la%20vacuna>
- <https://www.unicef.es/noticia/5-mitos-sobre-las-vacunas>
- <https://www.paho.org/es/temas/inmunizacion/refutando-mitos-sobre-inmunizacion>

¿No sabes qué que desayunar?

Aquí te damos **algunas ideas**

El desayuno se ha ganado el título de la comida más importante del día, sin embargo, es la comida que se omite con más frecuencia. ¹

Para que el cuerpo funcione y rinda lo suficiente **necesita hidratos de carbono**. Estos son transformados en glucosa, que es la fuente de energía que necesita nuestro cuerpo para activarse. Cuando privamos a nuestro cuerpo del desayuno el cerebro no dispone de la glucosa necesaria y, por tanto, nuestro cuerpo no funciona al 100%. ²

Además, en relación con su aporte energético, **el desayuno proporciona un mayor porcentaje de micronutrientes** que otras comidas consumidas durante el día, la regularidad en el consumo de desayuno se considera un determinante importante de un estilo de vida saludable y su asociación con comportamientos saludables puede influir favorablemente en el índice de masa corporal. ^{3,4 y 5}

¿Cuáles son los beneficios de desayunar?

Desayunar y hacerlo adecuadamente ofrece numerosos beneficios como:

- Activa el metabolismo.
- Previene el sobrepeso. Desayunar es necesario, pero también lo es hacerlo de manera saludable para mantener un peso saludable.
- Disminuye la ansiedad.
- Ayuda a aumentar el rendimiento.
- Es beneficioso para ser más productivo.
- Mejora el estado de ánimo.
- Te permite estar sano y sentirte bien contigo mismo.



Como lograr un desayuno saludable

La primera comida del día **debe aportar entre el 20% y el 25% de las calorías totales**, este porcentaje se debe repartir entre el desayuno y una pequeña colación a media mañana. Para conseguir un desayuno equilibrado, es importante ir variando su contenido a lo largo de la semana e incluir siempre al menos tres grupos de alimentos como huevo, leche, fruta, avena etc.

Si eres de los que no desayunan por falta de tiempo o ideas saludables aquí te dejamos unas **opciones saludables y fáciles**.



TOAST DE HUEVO

Ingredientes:

- 1 huevo entero.
- 1 pieza de pan integral.
- 2 tazas de espinaca baby.
- ½ jitomate.
- ½ Aguacate.
- 30gr de Queso panela/Oaxaca bajo en grasa.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

Preparación:

1. Con la cucharadita de aceite cocina las espinacas y el huevo en preparación estrellado.
2. Unta en el pan integral aguacate, agrega las espinacas cocidas.
3. El queso lo puedes cocinar o rayar de acuerdo con tus gustos, y agrégalos encima de las espinacas.
4. Coloca el jitomate y el huevo y acompáñalo de ajonjolí tostado.
5. Disfruta con una taza de café o te sin azúcar.





AVENA JAR CON BERRIS

Ingredientes:

- 3 cucharadas avena.
- 1/2 taza leche vegetal o agua.
- 1/4 de yogurt griego.
- Chía.
- Vainilla.
- Canela en polvo.
- Endulzante a gusto.
- Berries congelados.

Preparación:

1. Poner en una olla pequeña la avena, chía, canela y el líquido a elección hasta que hierva.
2. En una taza puedes agregar los siguientes ingredientes... Agrega el yogurt, después 2 cucharadas de la mezcla de avena, las frutas congeladas (es importante que estén congeladas ya que con el calor de la avena se formara una mermelada).
3. Después de la fruta ponemos lo restante de la mezcla de avena y finalizamos con algunos frutos en la parte de arriba.

Este desayuno lo puedes acompañar con un jugo verde para complementar la porción de verduras requerida.



MOLLETES FIT

Ingredientes:

- 2 nopales medianos.
- 30gr de Queso panela/Oaxaca bajo en grasa.
- 2 cucharadas de frijoles.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 huevo entero.

Preparación:

1. Con la cucharadita de aceite de oliva cocina el huevo en presentación revuelto.
2. Asa el nopal y unta los frijoles (de preferencia caseros).
3. Agrega queso y huevo en ambos nopales.

Este desayuno lo puedes acompañar con una ración de fruta y yogur.



SANDWICH GODIN

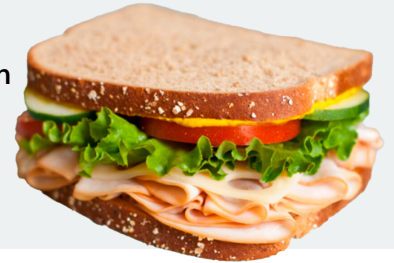
Ingredientes:

- 2 piezas de pan integral.
- ½ Aguacate.
- Jitomate.
- Rodajas de pepino.
- 2 hojas de lechuga.
- 2 rebanadas de pechuga de pavo.
- 30gr de queso panela.

Preparación:

1. Unta aguacate en ambas piezas del pan integral.
2. Agrega lechuga y jitomate y 4 rodajas de pepino.
3. Agrega la pechuga de pavo y el queso.
4. Tuesta el pan un par de minutos.

Este desayuno lo puedes acompañar de una porción de fruta y café o te sin azúcar.



Bibliografía

- Nicklas, TA • Bao, W. • Webber, LS . El consumo de desayuno afecta la adecuación de la ingesta diaria total Asociación Dietética 1993; 93 :886-891.
- La importancia del desayuno Secretaría de Salud | 26 de agosto de 2015.
- Dietas infantiles a mediados de los años 1990: ingesta alimentaria y su relación con la participación en comidas escolares. Enero de 2001. 2006;, 2006.
- Diferencias en los patrones alimentarios en el desayuno según características sociodemográficas entre una muestra representativa a nivel nacional de adultos en los Estados Unidos Med. Anterior 2000; 30 :415-424
- El consumo de desayuno por parte de adolescentes afroamericanas y blancas se correlaciona positivamente con la ingesta de calcio y fibra y negativamente con el índice de masa corporal Asociación Dietética J Am 2005; 105 :938-945
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética.



Aboulomanía

Todos los días, desde que nos levantamos hasta que nos volvemos a acostar al finalizar el día, tomamos decisiones, ponemos a nuestra mente a elegir entre las diversas opciones que tenemos para actuar ante una situación.

Esto puede ocurrir de manera consciente o inconsciente, pero, ***¿Te imaginas vivir en una constante indecisión?***

Es decir, imagínate vivir en angustia la mayor parte del tiempo por no saber tomar decisiones y que los sentimientos de duda, indecisión e incertidumbre te invadan todo el tiempo. Esto es lo que experimentan las personas que padecen Aboulomanía.

¿QUÉ ES LA ABOULOMANÍA?

Se define como un trastorno psicológico que se manifiesta principalmente a través de una **incapacidad severa para tomar decisiones**.

Las personas con este trastorno suelen experimentar un miedo irracional al acto de decidir, lo que las lleva a evitar tomar decisiones, por más simples que sean.

Esta falta de decisión no solo se refiere a situaciones complejas o significativas, sino que se extiende a tareas cotidianas, como elegir qué comer, qué ropa ponerse o cómo organizar su día.

A diferencia de la indecisión ocasional, que es una respuesta normal al estrés o la falta de información, la aboulomanía implica una parálisis emocional que afecta profundamente el funcionamiento diario de la persona. En algunos casos, esta parálisis puede ser tan severa que la persona se ve atrapada en un **ciclo de procrastinación constante**, incapaz de avanzar en su vida.





¿Qué la causa?

La aboulomanía tiene varias causas que pueden ser tanto psicológicas como sociales.

Entre las principales causas se encuentran:

1

Traumas emocionales o experiencias negativas: Vivir situaciones de abuso, negligencia o abandono en la infancia puede generar un miedo profundo a tomar decisiones, especialmente si esas decisiones se asocian con consecuencias dolorosas o fracasos pasados.

2

Ansiedad: Las personas que sufren de ansiedad extrema pueden sentirse abrumadas por las posibles consecuencias de sus decisiones, lo que lleva a una parálisis mental.

3

Baja autoestima: Las personas con una autoimagen negativa o una falta de confianza en sus capacidades pueden dudar constantemente de sus elecciones, temiendo hacer lo “incorrecto”. Esto se puede traducir en una incapacidad para tomar decisiones, ya que la persona no se siente capaz de juzgar correctamente las situaciones.

4

Perfeccionismo: En algunos casos, las personas con tendencias perfeccionistas pueden desarrollar aboulomanía, ya que el temor a cometer un error o tomar una decisión “equivocada” puede ser tan intenso que prefieren no decidir en absoluto.

5

Condiciones psicológicas subyacentes: Trastornos como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), la depresión y ciertos trastornos de la personalidad también pueden contribuir al desarrollo de la aboulomanía.



Consecuencias

La aboulomanía tiene un impacto significativo en diferentes aspectos de la vida de una persona. Algunas de las consecuencias más comunes incluyen:



- **DETERIORO DE LAS RELACIONES PERSONALES:**

La incapacidad de tomar decisiones puede generar frustración en los amigos, familiares y compañeros de trabajo, quienes pueden sentirse impotentes o desilusionados por la falta de acción. Esto puede dar lugar a conflictos, malentendidos y aislamiento social.

- **DIFICULTADES LABORALES Y ACADÉMICAS:**

Las personas con aboulomanía pueden experimentar dificultades para avanzar en su carrera o en sus estudios debido a la procrastinación, la falta de iniciativa y la incapacidad para tomar decisiones clave. Esta indecisión crónica puede afectar su rendimiento laboral o académico y limitar sus oportunidades de crecimiento.

- **DESESPERANZA:** A medida que las personas con aboulomanía evitan constantemente tomar decisiones, pueden empezar a sentirse atrapadas y sin control sobre su vida. Este sentimiento de impotencia puede llevar a la depresión y a la sensación de que sus problemas son insuperables.
- **ESTRÉS Y ANSIEDAD CONSTANTE:** La constante preocupación por tomar decisiones, incluso sobre aspectos menores, puede generar un ciclo de estrés y ansiedad que agrava aún más el trastorno. El miedo a tomar decisiones incorrectas se convierte en un obstáculo que limita la capacidad de la persona para vivir plenamente.

¿Cómo ayudar a una persona con aboulomanía?

Si bien la aboulomanía es un trastorno complejo, existen estrategias que pueden ayudar a la persona a superarlo y recuperar el control sobre su vida. Algunas de las formas de apoyo incluyen:

1

Buscar apoyo profesional: El primer paso es que la persona consulte a un psicólogo o terapeuta especializado en trastornos de ansiedad, depresión o trastornos relacionados con la toma de decisiones. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la indecisión crónica, ya que ayuda a la persona a identificar y modificar los pensamientos disfuncionales que bloquean la toma de decisiones.

2

Desarrollar habilidades de toma de decisiones

gradualmente: Se puede trabajar en mejorar las habilidades para tomar decisiones de manera gradual, comenzando con elecciones pequeñas y simples. A medida que la persona gana confianza en su capacidad para decidir, puede abordar decisiones más complejas.

3

Desarrollar habilidades de toma de decisiones

gradualmente: Se puede trabajar en mejorar las habilidades para tomar decisiones de manera gradual, comenzando con elecciones pequeñas y simples. A medida que la persona gana confianza en su capacidad para decidir, puede abordar decisiones más complejas.

4

Apoyo emocional constante: Ofrecer un entorno comprensivo y sin juicio es crucial para que la persona con aboulomanía se sienta segura al enfrentar sus miedos. El acompañamiento cercano de amigos y familiares puede ser clave para motivarla a tomar decisiones y salir de su ciclo de procrastinación.

5

Técnicas de manejo del estrés: El entrenamiento en técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, puede ser útil para reducir el nivel de ansiedad y estrés que acompañan a la aboulomanía, ayudando a la persona a tomar decisiones con mayor claridad mental.



Si tú o alguien que conoces está experimentando este trastorno, buscar ayuda profesional es el primer paso hacia la recuperación y el restablecimiento del control sobre su vida.

Bibliografía

- Herrera, J. (16 diciembre 2022). Aboulomanía: ¿cómo es vivir con una indecisión constante? Recuperado en: https://unamglobal.unam.mx/global_revista/aboulomania-como-es-vivir-con-una-indecision-constante/
- Arturo Torres. (2018, febrero 16). Aboulomanía: síntomas, causas y tratamiento. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/aboulomania>



UNCOMMONLY INDEPENDENT