

# CENTRO DE MAYORES DE LA SOLANA



## TALLER DE LECTURA

### OPINIONES SOBRE LA VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE

El tema que nos ocupa es de vital importancia.

Resulta que con la llegada del otoño se pone en marcha la campaña de vacunación contra la gripe.



Esta empieza a padecerla la población de más riesgo: personas mayores, enfermos crónicos y mujeres embarazadas.

También se puede ayudar a evitarla con unos hábitos de vida saludables, así como una buena dieta, a base de legumbres, frutas frescas, frutos secos y haciendo deporte moderado. Sin eso, no estamos libres de los efectos secundarios.

A pesar de todo esto nadie está libre de contagiarse.

Gabriel Carrascosa

