¿Qué vacunas deben colocarse los adultos para evitar graves enfermedades?

La **pandemia** por la **COVID-19** nos enseñó que debemos tomar precauciones en torno a las vacunas que nos colocamos para evitar enfermedades. Sabemos la prioridad que se les da a los niños, pero los adultos también deben estar al pendiente. Conoce a continuación cuáles son las vacunas más recomendables para los adultos.

Vacunas para adultos: ¿Cuáles deben colocarse?

- **COVID-19:** La vacuna contra la enfermedad por coronavirus evita que te des los síntomas más fuertes como vómito, dolor de cabeza, fiebre. A nivel mundial se desarrolló una campaña de concientización.
- **Gripe (influenza):** Previene la gripe y se recomienda que los adultos reciban esta vacuna contra la influenza una vez por año. Los adultos mayores de 50 años entran en la población vulnerable donde una gripe podría causarle complicaciones graves.
- **Hepatitis B:** Se recomienda que todos los adultos de 19 a 59 años reciban la vacuna contra la hepatitis B, enfermedad que afecta al hígado. Los adultos de 60 años o mayores que presenten factores de riesgo de hepatitis B también deben dirigirse a su centro de salud más cercano.
- **Tétanos, difteria y tosferina:** Aunque es común recibirlo cuando tienes 11 a 12 años, los médicos recomiendan una dosis de la vacuna cuando se trata de mujeres embarazadas, preferentemente entre las semanas 27 y 36 de gestación, para evitar problemas respiratorios.

Asimismo, puedes recibir un refuerzo cada 10 años.

- **Virus del papiloma humano (VPH):** Los adolescentes y adultos jóvenes están aptos para recibir una serie de vacunas contra el virus del papiloma humano. Entre los 15 y 26 años, deben recibir tres dosis, para así evitar la aparición del cáncer.
- **Antineumocócica:** Se recomiendan las dos vacunas antineumocócicas para los adultos de 65 años y mayores. De esta forma, podrás evitar infecciones como neumonía, meningitis e infecciones del torrente sanguíneo.

¿Por qué es importante que un adulto se vacune?

Mantenerse al día con las vacunas es fundamental para los adultos, ya que la protección obtenida en la infancia puede disminuir con los años. Como adulto, también estás expuesto a diversas enfermedades. Vacunarte es una forma práctica y segura de cuidar tu salud y prevenir riesgos.

LEE MÁS:

Higiene Alimentaria: 5 consejos prácticos para cuidar la salud

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima ¿La salud y la educación son derechos reconocidos en la Constitución? 🗳️ #aprendeentiktok #camaracomerciolima #viralperu #limaperu #politicaperuana 🎵 Lazy Sunday – Official Sound Studio

Revisa el cronograma de pagos del Programa Contigo 2025

El **Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis)** dio a conocer el cronograma de pagos del 2025 respecto al **programa Contigo**, beneficiando así a **142 771 peruanos** a nivel nacional.

Este **cronograma de pagos 2025** fue oficializado mediante la **Resolución de Dirección Ejecutiva D002-2025-MIDIS/PNPDS-DE**, que puede ser visitada a través de este enlace para consultar detalles adicionales.

De esta forma, el programa Contigo buscará apoyar a personas con discapacidad que se encuentren en situaciones de pobreza o pobreza extrema. A continuación, conoce el calendario de pagos para este 2025.

Programa Contigo 2025: Cronograma de pagos

El **programa Contigo** se entregará en distintos meses del 2025:

- Padrón I (enero-febrero): 21 de febrero
- Padrón II (marzo-abril): 25 de abril
- Padrón III (mayo-junio): 20 de junio
- Padrón IV (julio-agosto): 22 de agosto
- Padrón V (septiembre-octubre): 24 de octubre
- Padrón VI (noviembre-diciembre): 5 de diciembre

De acuerdo a información proporcionada por Orfelina Arpasi, directora del programa Contigo (vía Infobae), los depósitos no cuentan con un horario fijo, por lo que deberás estar al pendiente de los canales oficiales para saber mayores detalles.

¿De cuánto es el monto del programa contigo 2025?

El subsidio económico es de S/ 300 y se entregará cada dos meses.

¿Qué requisitos cumplir para acceder?

- Certificado de discapacidad severa.
- Ausencia de ingresos o pensiones.
- Situación de pobreza.

¿Cómo proceder al registro?

- Iniciar el trámite de afiliación en la Oficina Municipal de Atención a la Persona con Discapacidad (OMAPED).
- Completar el Formato PC 1000.
- Adjuntar copia simple del certificado de discapacidad severa.

LEE MÁS:

Línea 2 del Metro de Lima y Callao: ¿Cuándo se inaugurará?

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima ¡El sol es la moneda más estable de Sudamérica en lo que va del 2024! ☀️ #camaracomerciolima #viralperu #economia #economaperuana #nuevosol #unnuevosol #tipfinanciero 🎵 Funk It Up – John Etkin-Bell

Línea 2 del Metro de Lima y Callao: ¿Cuándo se inaugurará?

La **Línea 2 del Metro de Lima y Callao** es el ambicioso proyecto que se convertirá en el **primer subterráneo del Perú** transformando el transporte público en uno mucho más moderno. Este 2025, desde la cartera del **Ministerio de Transportes y Comunicaciones** (MTC), han presentado avances importantes sobre cómo va la construcción.

El ministro **Raúl Pérez Reyes** reveló que los trabajos de la Línea 2 del Metro de Lima y Callao han ido viento en popa cubriendo **54 frentes** donde se han logrado completar diversas áreas como obra civil, arquitectura, instalaciones ferroviarias, equipamiento eléctrico en estaciones y pozos de ventilación.

Línea 2 del Metro de Lima y Callao: ¿Cómo va el avance de las estaciones?

Hasta el momento, según informa medios como Infobae, **23 de las 27 estaciones** de la Línea 2 presentan avances significativos en las terminales 1 al 11. Así van las labores:

- Puerto del Callao (99.29%)
- Buenos Aires (99.89%)
- Juan Pablo II (99.96%)
- Insurgentes (96.91%)
- Carmen de la Legua (71.65%)

- Oscar R. Benavides (87.39%)
- San Marcos (0.05%)
- Elio (92.51%)
- La Alborada (95.20%)
- Tingo María (93.77%)
- Parque Murillo (93.42%).

Sobre la etapa 1B, las estaciones 12 al 19 llevan progresando:

- Plaza Bolognesi (95.11%)
- Estación Central (36.54%)
- Plaza Manco Cápac (98.01%)
- Cangallo (98.93%)
- 28 de Julio (97.28%)
- Nicolás Ayllón (99.83%)
- Circunvalación (100%)
- San Juan de Dios (94.53%)
- Estación 25: Vista Alegre (100%)

Línea 2 del Metro de Lima y Callao: ¿Qué estaciones están operativas?

Desde el 21 de diciembre de 2023, la Línea 2 presentó sus primeras seis estaciones que se encuentran funcionando en los distritos de Santa Anita y Ate Vitarte:

- Mercado Santa Anita.
- Hermilio Valdizán.
- Colectora Industrial.
- Óvalo Santa Anita.
- Evitamiento

¿Cuándo funcionará al 100 %?

De acuerdo a estimaciones del viceministro de Transporte y Comunicaciones, **Ismael Sutta**, el servicio de transporte estaría operando al 100 % en el 2028. El primer tren

subterráneo unirá el distrito de Ate Vitarte con la provincia constitucional del Callao en 45 minutos a través de 27 estaciones.

LEE MÁS:

Exportaciones peruanas: ¿qué mercados no tradicionales ofrecen oportunidades?

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima Así va el avance de las estaciones de la Línea 2 del Metro de Lima. 📺 #camaracomerciolima #viralperu #metrodelima #linea2delmetro #trenelectrico 🎵 ■ News News-Drone-IT-AI(963995) – ImoKenpi-Dou