SPA 7 Oficina Regional de Salud

Boletín mensual del DPH del Condado de Los Ángeles

Mayo de 2025 **Read this newsletter in English**

Mayo es el mes de la concienciación sobre la salud mental

Cada año, en mayo, celebramos el Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental. El Mes de Concienciación sobre la Salud Mental se estableció en Estados Unidos en 1949 para promover la concienciación sobre la salud mental y destacar cómo los factores de salud mental pueden afectar al bienestar general de una persona. Este mes, que se celebra anualmente en mayo, pretende reducir la estigmatización, mejorar la educación sobre cuestiones de salud mental y animar a las personas a buscar tratamiento cuando sea necesario. Este mes, aproveche la oportunidad de analizarse a sí mismo y a sus seres queridos para dar prioridad a la salud mental y al bienestar.

Si usted o alguien que conoce está interesado en servicios de salud mental gratuitos o de bajo costo, puede visitar la página web del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles aquí: **https:**//dmh.lacounty.gov/ o llame a la Línea de Ayuda al **(800) 854-7771.** Para emergencias de salud mental, llame **al 988.**

Observancias de mayo

Mes de la salud de la mujer

El objetivo del Mes de la Salud de la Mujer es capacitar a las mujeres para que hagan de su salud una prioridad y ayudarlas a comprender qué medidas pueden tomar para mejorar su salud.

Esto incluye buscar ayuda médica cuando la necesite, pero también implica comprometerse en cuidados preventivos para mantenerse sano, como programar revisiones, exámenes, vacunas, llevar un estilo de vida saludable y mucho más.

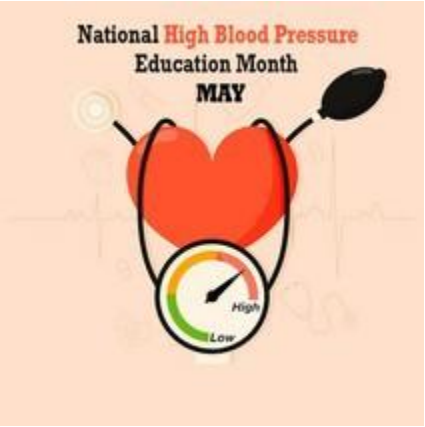
El Mes de la Salud de la Mujer también actúa como una oportunidad para educar a las mujeres sobre los riesgos más comunes para su salud, los síntomas, la advertencia signos y cuándo deben buscar atención médica, para que sepan cuándo algo está fuera de lo normal.

Para más información sobre algunos problemas de salud comunes a las mujeres, visite la página web de la Oficina de Salud de la Mujer del Condado de Los Ángeles: https:**//tinyurl.com/5yzyzt6t.**

Mes nacional de la enfermera

El Mes Nacional de la Enfermera es una celebración anual en Estados Unidos que conmemora las importantes contribuciones que hacen las enfermeras al sector sanitario. Es un momento para reconocer y apreciar la dedicación, el trabajo duro y los sacrificios que las enfermeras hacen cada día para proporcionar cuidados de alta calidad a los pacientes.

SPA 7 quiere aprovechar este momento para reconocer a todo el increíble personal de enfermería que mantiene en funcionamiento el Centro de Salud Whittier. ¡Se les aprecia!



Mes de sensibilización sobre la hipertensión

La presión arterial alta - o hipertensión- es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiacas. **La mitad de los estadounidenses padecen hipertensión y muchos no saben que la tienen.** Es importante conocer sus cifras y trabajar con un profesional sanitario para controlar los niveles y gestionar los riesgos.

La hipertensión arterial puede darse en todos los grupos de edad y no suele presentar síntomas. Sin embargo, las elecciones de estilo de vida, una dieta sana, ejercicio frecuente, abstenerse de fumar y "conocer sus cifras" pueden ayudar a gestionar sus riesgos y a controlar la hipertensión.

Para saber cómo monitorear su presión arterial en su hogar, haga clic aquí: **https://tinyurl.com/st7suzs9.**
Para solicitar una presentación educativa sobre la hipertensión arterial en el SPA 7, utilice este formulario: **https://tinyurl.com/bdfmatb9**

Mes de la Herencia Asiática y de las Islas del Pacífico

El Mes de la Herencia Asiático Americana y de las Islas del Pacífico (Mes de la Herencia AAPI) es una celebración anual que reconoce las contribuciones históricas y culturales de individuos y grupos de ascendencia asiática y de las islas del Pacífico a Estados Unidos. El término paraguas AAPI incluye culturas de todo el continente asiático -incluyendo Asia oriental, sudoriental y meridional- y las islas del Pacífico de Melanesia, Micronesia y Polinesia.

Para leer más sobre el Mes de la Herencia AAPI, haga clic aquí: https:**//tinyurl.com/yefebp5j**

Mes del estado físico y el deporte

Durante el mes de mayo, el Mes Nacional de la Actividad Física y el Deporte brinda la oportunidad de celebrar y promover la actividad física y los beneficios de la participación deportiva.

La actividad física es clave para mantener la salud y el bienestar. Mantenerse activo puede mejorar el estado físico y reducir el estrés, disminuir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. Los deportes juveniles pueden ayudan a los niños y adolescentes a mantenerse activos y a desarrollar habilidades de liderazgo, gestión del tiempo y creación de relaciones.

La Whittier Wellness Community ofrece mensualmente diversos talleres de actividad física y nutrición. Para ver el calendario de eventos, haga clic aquí: https:**//tinyurl.com/bdeksh6u**

Nuevo quiosco comunitario de salud

The Department of Public Health Presents:

OUR NEW COMMUNITY HEALTH STATION

Located at:
Whittier Public Health Center
7643 S. Painter Ave Whittier, CA 90602

Stop by during the hours of:
Monday- Friday: 8am- 5pm
Thursday: 8am- 8pm

Free Health Supplies Include:

- Male & Female Condoms
- COVID-19 Testing Kits
- Fentanyl Testing Kits
- Naloxone Nasal Spray

WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
Fostering Hope - Healing - Purpose

COUNTY OF LOS ANGELES Public Health

Navegador de recursos

Candados gratuitos para armas

En 2024, el OVP se ha comprometido a distribuir más de 60.000 candados de cable para armas - de forma gratuita y sin hacer preguntas - por todo el Condado de Los Ángeles. Este esfuerzo sin precedentes está diseñado para mantener a los niños a salvo de las armas de fuego, limitar la posibilidad de que una persona con intención de hacerse daño a sí misma o a otros pueda asegurarse rápidamente un arma cargada y sin seguro y protegerse contra el robo de armas. Para obtener un candado del OVP, complete este formulario (límite de dos candados por persona): **https://tinyurl.com/5n8tvddz**.

En estos centros médicos del Condado de Los Ángeles también se ofrecen cerraduras de armas gratuitas. Para ver todas las ubicaciones, haga clic aquí: **https://tinyurl.com/mtkrk3m2**

Equipos comunitarios de salud pública

Los Equipos Comunitarios de Salud Pública (CPHT, por sus siglas en inglés) son un proyecto que reúne a organizaciones comunitarias, socios sanitarios y personal de Salud Pública. Estos equipos trabajan a nivel doméstico, realizando visitas a domicilio para recabar información sobre las necesidades sanitarias y poner a la gente en contacto con los servicios de atención sanitaria, al tiempo que trabajan a nivel comunitario, invitando a la gente a participar en la creación de planes de acción comunitarios.

Se trata de un nuevo enfoque de la salud pública y la asistencia sanitaria en el Condado de Los Ángeles. Salud Pública está invirtiendo dólares de infraestructura de salud pública para poner en marcha este proyecto piloto durante cinco años, a partir de agosto de 2023. El objetivo es establecer relaciones a largo plazo con los hogares, capacitar a las comunidades para que definan las prioridades sanitarias que les importan y demostrar que esta nueva forma de compromiso puede favorecer mejores resultados sanitarios.

Para saber más sobre el proyecto CPHT y encontrar un CPHT cerca de usted, utilice el enlace:
http://publichealth.lacounty.gov/pie/CommEngage/cpht.htm.

Recursos del DPH

LOS ANGELES COUNTY
PUBLIC HEALTH INFOLINE
1-833-540-0473
8 AM - 8 PM / 7 Days a Week
Real People. Reliable Information.

Línea de información sobre salud pública del Condado de Los Ángeles

El objetivo de la InfoLine de Salud Pública del Condado de Los Ángeles es ampliar el alcance de los recursos que Salud Pública puede proporcionar por teléfono, reforzar la confianza de la comunidad al tener una persona en vivo con la que hablar y una línea de comunicación vital en caso de futuras emergencias de salud pública. Todas las llamadas de la comunidad son atendidas por asistentes de educación sanitaria. Estos son algunos de los temas que puede tratar la InfoLine:

- COVID-19
- Mpox
- Seguro/Cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS
- Vacunas
- Salud de la mujer
- Nutrición
- Salud bucodental
- ¡Y mucho más!

Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles

La Coalición para la Inmunización del Condado de Los Ángeles es una asociación diversa, de base comunitaria, formada por hospitales, escuelas, clínicas, programas del departamento de salud, farmacias, planes de salud, compañías de vacunas y organizaciones sin ánimo de lucro del Condado de Los Ángeles con la misión de trabajar juntos para mejorar el acceso a las inmunizaciones recomendadas médicamente para adultos y adolescentes, especialmente entre los grupos de mayor riesgo de contraer enfermedades prevenibles mediante vacunación en el Condado de Los Ángeles.

Si está interesado en vacunarse, buscar registros de vacunación o informarse sobre las últimas noticias del ICLAC, visite esta página web: **https://immunizelac.org/**

¿Necesita una presentación sobre la vacuna COVID-19, la reanimación cardiopulmonar RCP sólo con las manos u otros temas de salud?

Request a Speaker

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ofrece una serie de presentaciones, entre las que se incluyen las vacunas COVID-19 y Monkeypox. Si desea programar una presentación para su organización, haga clic en este enlace: **http://tinyurl.com/562dad3e.**

Angelinos en Acción

Acompañe a Angelinos en acción, una encuesta voluntaria de salud pública que lleva menos de 1 minuto cada semana y nos ayuda a vigilar las enfermedades respiratorias en todo el Condado de Los Ángeles.

Así es como funciona:

1. Envíe un mensaje de texto con "@PROTECT" al (833) 228-3056 para participar como voluntario en nuestra encuesta o inscríbase en línea a través de este enlace: **http://tinyurl.com/ys6se6we.**
2. Responda a 5 preguntas breves para inscribirse.
3. Se le asignará aleatoriamente para recibir encuestas un día a la semana.
4. Ese día de la semana, el Departamento de Salud Pública del

Condado de Los Ángeles le enviará un mensaje de texto o un correo electrónico con una pregunta SÍ/NO para saber cómo se siente.

5. Si se siente indispuesto, se le harán otras dos preguntas SÍ/NO sobre síntomas de enfermedad respiratoria.

Todos los datos se mantienen completamente privados. Para leer más sobre Angelinos en acción, haga clic en **http://tinyurl.com/bdhjuyje.**

Oficina de Prevención de la Violencia - GVRO's

Una Orden de Restricción de Violencia por Armas de Fuego, o GVRO, es una ley que fue aprobada por el Estado de California en 2016. La GVRO permite a familiares, a los miembros del hogar, a algunos empleadores, a los compañeros de trabajo, a los profesores y a las fuerzas del orden tomar medidas para impedir que una persona que representa un riesgo significativo de hacerse daño a sí misma o a los demás tenga o compre un arma, munición o cargador durante un periodo determinado, entre 21 días y cinco años. Para saber más sobre quién puede solicitarla y cómo hacerlo, haga clic en este enlace: **http://tinyurl.com/y3hfb575.**

Clínicas gratuitas de Naloxona

Varias bibliotecas públicas del Condado de Los Ángeles están organizando Clínicas GRATUITAS de Naloxona. La Naloxona es un medicamento que salva vidas y puede revertir los efectos de una sobredosis de opiáceos.

No se requiere identificación ni prueba de seguro. Para encontrar la clínica más cercana, visite esta página web: **http://tinyurl.com/y5z2edu3**

SPA 7 Recursos y próximos eventos

Talleres de salud PIH

Eche un vistazo a estos próximos talleres y seminarios con PIH Health:

Taller Mente, Cuerpo y Espíritu

Consulte esta serie de talleres de cuatro semanas para explorar y profundizar su conexión consigo mismo y con el espíritu. Detalles:

- Jueves, 4:30PM-6PM, a partir del 1 de mayo al 22 de mayo
- PIH Health Whittier Hospital, Sala de Conferencias A, 12401 Washington Blvd, Whittier, CA 90602
- Para inscribirse, vaya a PIHHealth.org/Calendar o llame al 562.698.0811 Ext. 12580

Charla sobre detección y prevención del cáncer de colon - DISCUSIÓN SOLO EN ESPAÑOL

Le invitamos a asistir a un acto en el que participará el Dr. Alex Shindel, que hablará sobre la prevención del cáncer de colon y la importancia de las colonoscopias, especialmente a medida que aumentan las tasas de cáncer de colon entre las generaciones más jóvenes. Detalles:

- Martes, 6 de mayo de 2025, 4:30 PM
- En persona o virtual, se enviará un enlace por correo electrónico a los asistentes virtuales
- PIH Health Hospital Downey, Auditorio,11500 Brookshire Ave., Downey, CA 90241
- Para inscribirse, visite PIHHealth.org/CCLecture, o llame al 562-698-0811, Ext. 12869

Distribución gratuita de alimentos y productos agrícolas

La distribución gratuita de alimentos se realiza todos los primeros miércoles de cada mes en la Whittier Wellness Community (WWC). La próxima distribución es el miércoles 7 de mayo, a partir de las 8:30 am.

Para más información visite **WWC Produce Distribution**

Wi-Fi y puntos de acceso gratuitos al aire libre en determinadas bibliotecas del Condado de Los Ángeles

La Biblioteca del Condado de Los Ángeles ofrece ahora Wi-Fi gratuito al aire libre y puntos de acceso portátiles en varias de las bibliotecas participantes. ¡Visite una de nuestras ubicaciones participantes y utilice su dispositivo para conectarse o llévese a casa un hotspot portátil por hasta 6 semanas!

Para obtener Wi-Fi gratuito al aire libre, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes: **http://tinyurl.com/2s47amy.**

Si desea un punto de acceso portátil, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes: **https://tinyurl.com/2k5edcbm.**

Clases gratuitas de RCP

El Centro de Formación de Cuidados Críticos ofrece clases de RCP. Si está interesado en obtener un certificado de RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases más cercanas: **http://tinyurl.com/mrxpj9t5.** Todas las clases son gratuitas y se ofrecen en inglés y español.

CommUNITY Wellness es un programa comunitario para niños y sus padres. El objetivo de este programa es reducir el riesgo de obesidad infantil centrándose en hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física, el sueño y el bienestar emocional. Este programa está dirigido tanto a los padres como a los niños de 6 a 12 años. La programación es todos los miércoles de 4:30-6:30pm.

Para más información, llame al 213-438-5570 o info@gasolfoundation.org

Boletín Vacúnate L.A.

Inscríbase al boletín de la vacuna COVID-19 para mantenerse al día sobre los hechos relacionados con la COVID-19. Visite VaccinateLACounty.com para obtener más información sobre:

- Vacunas a domicilio
- Calendario de vacunas
- Datos sobre vacunas
- Registros de vacunas
- **Datos sobre las vacunas -** English| Español
- **Efectos secundarios de las vacunas -** English| Español

Enlaces y recursos útiles

iPrevail Recurso en línea de salud mental COVID-19 Cuadro de mandos posterior a la oleada
Cuadro de mando de distribución de la vacuna COVID-19 Información sobre la vacuna COVID-19
COVID-19 Registros de vacunación COVID-19 Panel de vigilancia COVID-19 Pruebas
Vacunas contra la gripe
Servicios gratuitos de preparación de impuestos
Programa gratuito de meriendas
Get Ahead LA Recursos financieros
Headspace: gratuita de atención plena
Centro de Empleo de América de California en el Condado de Los Ángeles
Resolución COVID-19 del Condado de Los Ángeles sobre la protección de los inquilinos Oficina de Asuntos de los Inmigrantes del Condado de Los Ángeles
Programa de Preparación y Respuesta ante Emergencias de la Oficina del Condado de Los Ángeles Proyecto de Prevención del Suicidio Juvenil del Condado de Los Ángeles
LA Department of Water & Power Bill Credit
LA Public Health Podcast
Préstamo de portátiles y hotspots en las bibliotecas
Mascarillas del Condado de Los Ángeles- N-95 gratis
Apoyo a la salud mental **(800) 854-7771** o envíe un mensaje de texto con "LA" al **741741)** Programa Metro LIFE
Línea nacional de prevención del suicidio
Oportunidad LA: Cuenta de ahorro infantil para estudiantes del LAUSD Solicite un equipo móvil de vacunación
Informe de una infracción (888) 700-9995, de lunes a viernes de 8:00AM a 5:00PM
Fondo de Asistencia de SoCalGas
Southern California Edison
Para asistencia para obtener **recursos adicionales, marque el 2-1-1**
Para más información sobre COVID-19, visite nuestra página web
Siga a Salud Pública del Condado de Los Ángeles en Instagram, Facebook y Twitter: @lapublichealth

County of Los Angeles Public Health

Actualice sus suscripciones, modifique su contraseña o su dirección de correo electrónico, o interrumpa las suscripciones en cualquier momento en su página de Preferencias del suscriptor. Utilice su dirección de correo electrónico para iniciar sesión. Si tiene preguntas o problemas con el servicio de suscripción, visite subscriberhelp.govdelivery.com.

El Condado de Los Ángeles le proporciona este servicio sin costo alguno.

Este correo electrónico fue enviado utilizando GovDelivery Communications Cloud a la dirección de correo electrónico en nombre de: Condado de Los Ángeles, California - 500 W. Temple St. - Los Ángeles 90012