



CONDADO DE MENDOCINO

Biblioteca

MELLISA HANNUM
COUNTY LIBRARIAN

225 Main St.
Point Arena, CA 95468

Email: hannumm@mendocinocounty.gov
Website: www.mendolibrary.org

Office: (707) 882-3114
Cell: (707) 671-6014

Introducción

La Biblioteca del Condado de Mendocino centra su atención en la salud a lo largo del mes de mayo, gracias en parte a una subvención del programa *Rural Health Connection*, financiada total o parcialmente por el Instituto de Servicios de Museos y Bibliotecas de los EE. UU. en virtud de las disposiciones de la Ley de Servicios Bibliotecarios y Tecnología, y administrada en California por el Bibliotecario Estatal. Dicha subvención incluyó libros sobre salud, así como kits para el control de la presión arterial que pueden ser prestados en cualquiera de nuestras sucursales bibliotecarias; estos kits contienen un monitor de presión arterial, un folleto sobre la presión arterial de la Asociación Americana del Corazón y un registro para el seguimiento de la presión.

I. Gobierno Eficaz del Condado

El Refugio de Animales de Ukiah se ha asociado con la Biblioteca de Ukiah para organizar un evento de «Encuentro y Saludo» con perros del refugio el sábado 23 de mayo, de 10:00 a. m. a 1:00 p. m. ¡Venga a conocer a algunos perros adoptables en la sala infantil para recibir mimos perrunos, asistir a sesiones informativas con los voluntarios y el personal del refugio, y tener la oportunidad de encontrar a su nuevo mejor amigo!

II. Comunidad Segura y Saludable

El 7 de mayo, la sucursal de la Biblioteca de Willits ofreció un taller sobre "Cómo gestionar la salud a través del microbioma". Annie Frassinello Earsley, dietista registrada, especialista certificada en educación y cuidado de la diabetes, y gerente de nutrición clínica, habló sobre la buena salud mediante una dieta saludable. La presentación se centró en el poder de la nutrición con alimentos integrales para "prevenir, gestionar y revertir las enfermedades relacionadas con el estilo de vida a través del intestino".

III. Economía Próspera

La Biblioteca de Ukiah recibió a la Dra. Sanchala Sehgal (MD) para impartir un taller el 13 de mayo. Los asistentes conocieron diversos recursos gratuitos para reducir el costo de los medicamentos recetados. La Dra. Sanchala Sehgal es residente de tercer año de medicina familiar en Adventist Health Ukiah Valley, donde le apasiona tener la oportunidad de atender a pacientes en diversos entornos. Su gran vocación es reducir las barreras de acceso a la atención médica y mejorar la salud de la comunidad.

IV. Condado Preparado y Resiliente

¿Se siente estresado? Venga a la Biblioteca de la Sucursal de Ukiah el viernes 29 de mayo, de 4:00 a 5:00 p. m., para que le tomen la presión arterial. Aprenda a medirse la presión arterial en casa con nuestros kits de monitoreo de presión arterial, disponibles a solicitud. Los nuevos kits de monitoreo de presión arterial de la Biblioteca del Condado de Mendocino se obtuvieron a través de la subvención *Rural Health Connection Grant*, como parte de la campaña *Libraries with Heart* (Bibliotecas con Corazón), en colaboración con la Asociación Americana del Corazón.