

Marzo es el Mes de la Nutrición

Este mes, concientizamos a todos para que aprendan a tomar decisiones alimentarias informadas, así como a desarrollar hábitos de alimentación y actividad física saludables.

El programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) del condado de Mendocino brinda información sobre nutrición y salud, beneficios alimentarios mensuales para obtener alimentos saludables, información y apoyo para la lactancia materna y referencias.

Quiénes califican:

Familias de ingresos bajos a medios

Reciben beneficios de Medi-Cal, CalWORKs o CalFresh

Mujeres embarazadas, que amamantan, que han tenido un posparto de menos de 6 meses o que han perdido el embarazo

Niños de hasta 5 años, cuidados por la madre, el padre o un padre adoptivo

Para obtener más información, comuníquese con el Programa WIC al: 1-855-843-2949 o visite una oficina en Ukiah, Willits o Fort Bragg al:



1120 South Dora Street, Ukiah, CA 95482
120 West Fir Street, Fort Bragg, CA 95437
125 E. Commercial Street, Willits, CA 95490

Además, reconocemos el **12 de marzo** como el **Día del Nutricionista Dietista Registrado** y el **13 de marzo** como el **Día del Técnico en Nutrición y Dietética Registrado**.

Celebramos y valoramos el trabajo que realizan para ayudar a las personas a vivir vidas más saludables a través de la nutrición.

Salud pública - Salud materna, infantil y adolescente (MCAH)

Este mes, nuestro nuevo miembro del equipo completó con éxito la capacitación básica de Healthy Families America, lo que lo equipó para hacerse cargo de un grupo de familias en el programa de visitas domiciliarias de Healthy Families Mendocino County. Este hito fortalece la capacidad de nuestro programa para atender a más familias, ampliando el acceso a servicios de apoyo críticos que promueven interacciones positivas entre padres e hijos, el desarrollo infantil y el bienestar familiar. El programa MCAH también recibió la subvención KidsPlate para mejorar la seguridad de los asientos para el automóvil y los esfuerzos de prevención de lesiones infantiles desde el 1 de julio de 2025 hasta el 30 de junio de 2027. Esta financiación permitirá al programa brindar evaluaciones, instalaciones y sesiones educativas semanales de asientos para el automóvil, al mismo tiempo que amplía el alcance a través de eventos mensuales de distribución e instalación de asientos para el automóvil móviles en áreas rurales. Además, la subvención respalda la compra y distribución de asientos convertibles y elevadores para familias elegibles, lo que garantiza que más niños tengan acceso a equipos de seguridad adecuados para pasajeros infantiles.



Obtenga más información sobre los programas de salud materna, infantil y adolescente en www.mendocinocounty.gov/departments/public-health/nursing/maternal-child-adolescent-health-programs.

Salud pública - Servicios para niños de California (CCS)

CCS es un programa estatal que trata a niños con ciertas limitaciones físicas y condiciones o enfermedades crónicas de salud. CCS autoriza y paga servicios médicos específicos y equipos proporcionados por especialistas aprobados por CCS. En la revisión de los meses anteriores, nuestra carga de casos en todo el condado consta de 412 niños entre las edades de 0 a 21 años. En febrero le dimos la bienvenida a un total de 8 nuevos niños a nuestra carga de casos en todo el condado. Como parte del Modelo de Niño Completo de CCS, nuestro programa trabaja con The Partnership Health Plan of California para brindar servicios a los niños dentro de nuestro programa. Este mes nos unimos a ellos para comenzar oficialmente nuestras reuniones de esfuerzo conjunto. Hemos lanzado estas reuniones de

empresa conjunta para apoyar a los niños y las familias de nuestro programa CCS. Uno de nuestros objetivos es apoyar a los niños de CCS y sus familias en la obtención y utilización de servicios de atención médica para sus complejas necesidades de atención médica.

Obtenga más información en www.mendocinocounty.gov/departments/public-health/nursing/california-children-s-services



Administración de Salud Pública

Comunicaciones

Salud Pública emitirá anuncios de servicio público en inglés y español durante todo el mes de marzo para crear conciencia sobre las vacunas contra los virus respiratorios, el mes de concientización sobre las lesiones cerebrales y el mes de concientización sobre la nutrición.

- Es el momento de prepararse para la gripe, el COVID-19 y el virus respiratorio sincitial (VSR). Prepárese usted y prepare a su familia. Vacúnese contra la gripe, el COVID-19 y el VSR. Hable con su proveedor de atención médica para determinar cuál es la mejor opción para usted o cualquier miembro de su familia. Use una mascarilla. Si está enfermo, quédese en casa y hágase la prueba de COVID-19. Las vacunas brindan una defensa sólida contra enfermedades graves. Para obtener más información, visite cdc.gov/respiratory-viruses.
- Marzo es el Mes de Concientización sobre la Nutrición. Durante todo el mes, celebre el Mes Nacional de la Nutrición yendo más allá de la mesa. Este mes, todos están invitados a aprender sobre cómo tomar decisiones alimentarias informadas y desarrollar hábitos de alimentación y actividad física saludables. Obtenga más información sobre nuestro programa de nutrición para mujeres, bebés y niños llamando al 1 855 843 2949 o para obtener más información sobre los beneficios de CalFresh en get.calfresh.org
- Marzo es el mes de concientización sobre las lesiones cerebrales. Las lesiones cerebrales traumáticas son causadas por fuerzas o mecanismos externos que dañan el cerebro. Las lesiones cerebrales adquiridas ocurren sin una causa hereditaria o degenerativa. Las medidas preventivas incluyen abrocharse el cinturón de seguridad cada vez que se monta en bicicleta, proteger la cabeza para todos los deportes, ciclismo y deportes de motor. Consulte a un médico para ayudar a prevenir las caídas de los adultos mayores. Asegúrese de que todos los parques infantiles tengan una superficie blanda para los niños.



El 20 de marzo también es el Día de Concientización sobre las Lesiones Cerebrales y este mes se pretende aumentar la conciencia sobre las lesiones cerebrales, reducir el estigma, inspirar conversaciones y educar sobre los recursos disponibles para las personas que viven con una lesión cerebral.

¿Qué es una lesión cerebral?

Cada 9 segundos, alguien en los Estados Unidos sufre una lesión cerebral. Sin embargo, existen muchos conceptos erróneos y lagunas en el conocimiento entre el público. Una lesión cerebral afecta la forma en que una persona piensa, actúa y siente. Los síntomas y los impactos son muy variados y pueden cambiar todo sobre una persona en cuestión de segundos. Este evento afecta tanto al sobreviviente como a su red de apoyo, por lo que es importante tener en cuenta algunas cosas al interactuar con un sobreviviente.

Prevenga una lesión cerebral antes de que ocurra.

- Abróchese el cinturón en cada viaje: en automóvil o motocicleta; no conduzca bajo los efectos del alcohol
- Proteja su cabeza: en todos los deportes, ciclismo, motociclismo, motos de nieve, vehículos todo terreno, montar a caballo
- Prevenga las caídas en adultos mayores: consulte a un médico para obtener información sobre riesgos de caídas y prevención, controle la vista con regularidad, realice ejercicios de fuerza y equilibrio, haga que su hogar sea más seguro instalando dispositivos de seguridad.
- Asegúrese de que los parques infantiles tengan superficies blandas para los niños.

Síguenos en las redes sociales

