

Junio es el mes de Concientización Sobre el Alzheimer y el Cerebro

Más de 55 millones de personas en todo el mundo viven con Alzheimer u otra forma de demencia.

Salud Pública está creando conciencia sobre la importancia de la salud del cerebro, apoyando a aquellos afectados por **Alzheimer** u otras demencias y honrando a los cuidadores e investigadores que trabajan incansablemente para ayudar a marcar una diferencia.

- Prioriza hábitos saludables para el cerebro.
- Apoya la investigación que continúa
- Comparte tu historia y crea conciencia.
- Conoce las 10 señales de alerta en www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs

10 EARLY SIGNS OF MEMORY LOSS



MEMORY
LOSS



CHALLENGES IN
PLANNING OR
SOLVING PROBLEMS



DIFFICULTY
COMPLETING
FAMILIAR TASKS



CONFUSION
WITH TIME
OR PLACE



TROUBLE
UNDERSTANDING
VISUAL IMAGES
AND SPATIAL RELATIONSHIPS



NEW PROBLEMS
WITH WORDS
IN SPEAKING
OR WRITING



MISPLACING THINGS
AND LOSING THE
ABILITY TO
RETRACE STEPS



DECREASED
OR POOR
JUDGMENT



WITHDRAWAL
FROM WORK OR
SOCIAL ACTIVITIES



CHANGES IN
MOOD AND
PERSONALITY

Si usted o alguien que conoce ha sido diagnosticado con Alzheimer u otra demencia, no está solo. Llame a la línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 1-800-272-3900.

Para obtener más recursos, educación, derivaciones y apoyo para personas con Alzheimer u otra demencia, visite el sitio web www.alz.org/alzheimers-dementia/.

Vamos a pintarnos de **morado y juntos luchar por un mundo sin Alzheimer.**



Un Condado Seguro y Saludable

Junio de 2025

Salud Pública - Enfermedades Transmisibles/Vacunas

El 27 de Abril, el personal asistió al evento Día del Niño y ofreció vacunas Tdap para los niños que ingresan al séptimo grado.

En Abril y Mayo, el personal asistió a varias oportunidades educativas, incluida la Cumbre de la Coalición de Inmunización de California de 2025 y la 20.a conferencia anual de la red de enfermería sobre VIH, y la Actualización anual sobre VIH de la Costa Norte: Promoción de la atención y la colaboración.

Únase a Salud Pública en los Próximos Eventos en Junio:

Nuestro equipo de vacunación estará presente en los siguientes eventos comunitarios en todo el condado de Mendocino:

- Baby shower comunitario de Adventist Health Ukiah, jueves 5 de Junio de 2025, de 17:00 a 19:00 h.
- Evento físico deportivo de Adventist Health Mendocino Coast, donde asistiremos para ayudar a vacunar a los alumnos que ingresan a 7.º grado con la vacuna Tdap para cumplir con los requisitos escolares, sábado 28 de Junio de 2025.

Salud Pública continúa ofreciendo servicios de vacunación 3 días a la semana.

Salud Pública – Mujeres, Niños y Bebés (WIC)

El programa WIC del Condado de Mendocino apoya a Mujeres, Niños y Bebés (WIC); esto no excluye a las familias de la comunidad LGBTQ+. En 2013, entre los adultos LGBTQ+, el 48% de las mujeres y el 20% de los hombres criaban a un niño menor de 18 años. Los datos demográficos de 2015 mostraron que el 18% de las parejas del mismo sexo criaban a niños menores de 18 años, en comparación con el 43% de las parejas heterosexuales. Con el paso del tiempo y el progreso de nuestra comunidad, es seguro que estas cifras también aumentarán. En WIC, priorizamos el desarrollo de niños sanos y contamos con muchas familias de diversos orígenes.

Para el mes de junio, WIC lo reconoce como el mes del Orgullo. Muchas veces, las familias que atendemos viven por debajo del nivel de pobreza y necesitan asistencia con beneficios alimentarios suplementarios y educación nutricional. Las familias LGBTQ+ también enfrentan dificultades económicas. En 2017, aproximadamente el 24% de los niños criados por parejas del mismo sexo vivían en hogares de bajos ingresos. La comunidad LGBTQ+ ya enfrenta muchas dificultades. En WIC, nos esforzamos por eliminar cualquier obstáculo en el camino de las familias y por hacer que nuestras oficinas sean lo más abiertas y acogedoras posible. Como las citas de WIC se realizan cada uno a tres meses, establecemos relaciones con las familias a las que servimos. Estas relaciones ayudan a las familias a sentirse más cómodas para hacer preguntas, compartir experiencias e inquietudes. Todo esto fortalece su autoeficacia, lo que contribuye a una comunidad próspera. Los servicios de WIC están disponibles para todas las familias y niños.

Para obtener más información y apoyo, comuníquese con la oficina de Ukiah al (707) 472-2743 o por correo electrónico a WIC@mendocinocounty.gov.

Salud Pública – Salud Materna, Infantil y Adolescente (MCAH)

Este mes, el programa MCAH organizó una capacitación para Técnicos en Seguridad de Niños Pasajeros (CPST), que resultó en la certificación de 9 nuevos técnicos, un paso importante para mejorar la seguridad infantil en todo el Condado de Mendocino y ampliar el acceso de la comunidad a educadores capacitados en asientos de seguridad para niños. El personal de MCAH también participó en eventos comunitarios clave, como la Feria de Salud y Recursos Comunitarios de Leggett Valley y el Estado del Niño de First 5. Estas iniciativas de divulgación continúan fortaleciendo los vínculos con las familias y los socios comunitarios en toda la región. Además, el equipo ha estado preparando activamente solicitudes de financiamiento para mantener los programas principales de MCAH, con un enfoque en la seguridad de los niños pasajeros, la promoción del bienestar posparto y la continuidad de los programas de visitas domiciliarias basados en la evidencia que apoyan la salud y el bienestar familiar en todo el Condado de Mendocino.



Salud Pública – Servicios Infantiles de California (CCS)

Este mes, el programa CCS se complace en anunciar que el Programa de Terapias Médicas ha finalizado las fechas de las clínicas para 2025. El Programa de Terapias Médicas organiza jornadas clínicas en nuestra Unidad de Terapias Médicas, ubicada en los edificios educativos de Orr Springs. Durante las jornadas clínicas, brindamos atención médica y modificaciones de equipos a los niños inscritos en CCS. Nos complace colaborar con las familias para brindar atención a los niños inscritos en el programa y esperamos tener horarios completos en cada fecha.

Del 9 al 15 de Junio de 2025 se Celebra la Semana de la Salud Masculina y Junio es el Mes de la Salud Masculina

Salud Pública anima a todos los hombres a tomar medidas proactivas para mejorar su salud física y mental. Desde chequeos regulares hasta mantenerse activo y controlar el estrés, ¡Cada pequeño cambio cuenta!

Masculina y Junio es el Mes de la Salud Masculina



- Programa un chequeo médico.



- Mantente activo.
- Alimenta tu cuerpo con alimentos nutritivos.



- Dedicar tiempo a cuidar tu salud mental.



- Prioriza el sueño: intenta dormir de 7 a 9 horas.

Administración de Salud Pública

Comunicaciones

Salud Pública emitirá anuncios de servicio público en inglés y español durante todo el mes de junio para concientizar sobre la seguridad contra el calor, las garrapatas, la enfermedad de Lyme, los mosquitos y el Mes de Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro.

- **Seguridad Contra el Calor**

Llegó el verano y las altas temperaturas pueden ser peligrosas. Una temperatura corporal muy alta puede dañar el cerebro y otros órganos vitales. Algunas afecciones pueden dificultar que el cuerpo se mantenga fresco en climas cálidos. Tome medidas para mantenerse fresco y saludable. Descanse con frecuencia a la sombra, use ropa ligera, sombrero, lentes de sol y protector solar con FPS 15 o superior. Beba mucha agua. Nunca deje a un niño pequeño ni a una mascota en un automóvil.

Obtenga más información sobre Consejos para la Prevención de Enfermedades Relacionadas con el Calor.

- **Temporada de Garrapatas, Mosquitos y Enfermedad de Lyme**

Llegó el verano y es momento de estar alerta ante los insectos que transmiten enfermedades, como las garrapatas y los mosquitos. Protéjase usando repelente de insectos cuando esté al aire libre, revise si tiene garrapatas a diario, dúchese lo antes posible y seque la ropa en la secadora durante 10 minutos para eliminar las garrapatas después de entrar a casa.

Obtenga más información en [CDC.gov/Ticks](https://www.cdc.gov/Ticks) y [CDC.gov/Mosquitoes](https://www.cdc.gov/Mosquitoes)

- **Junio es el Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro**

Junio es el Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro. La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral progresivo que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Si tiene un ser querido o un amigo que padece Alzheimer u otra demencia, o muestra síntomas, consulte con su profesional de la salud. La enfermedad de Alzheimer progresa por etapas, así que busque ayuda lo antes posible.

Obtenga más información en www.alz.org/alzheimers-dementia/

El 27 de Junio es el Día Nacional de las Gafas de Sol.

Salud Pública nos recuerda la importancia de proteger los ojos del sol con la llegada del verano y el aumento del tiempo al aire libre. Usar gafas de sol ofrece varios beneficios importantes para la salud ocular y el bienestar general, incluyendo la protección: protege tus ojos de los dañinos rayos UV-A y UV-B que emite el sol.

- **Reducción del Deslumbramiento:** Ayuda a reducir el deslumbramiento causado por la luz solar directa, facilitando una visión clara.
- **Previene Dolores de Cabeza y Migrañas:** La luz solar intensa puede provocar dolores de cabeza y migrañas.
- **Reducción de la Fatiga Visual:** Entrecerrar los ojos constantemente debido a la luz solar intensa puede cansar la vista.
- **Protección contra el Viento, el Polvo y la Escombros.**
- **Preserva la Salud de la Piel:** La piel alrededor de los ojos es delicada y propensa a sufrir daños, por lo que las gafas de sol ayudan a prevenir el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro al bloquear los rayos UV.

