

Febrero es el Mes del Hogar Americano. El Departamento de Salud Pública del Condado de Mendocino está creando conciencia sobre la salud cardiovascular. Es importante que las personas se familiaricen con los tipos de enfermedades cardíacas, los síntomas, las causas, la prevención, el diagnóstico y el tratamiento.

Las enfermedades cardíacas son muy comunes en los Estados Unidos, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres, mujeres y personas de la mayoría de los grupos raciales y étnicos.

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

[La enfermedad cardíaca](#) o enfermedad cardiovascular (ECV) es un término general para las afecciones que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. A veces, las personas nacen con enfermedad cardíaca (conocida como [enfermedad cardíaca congénita](#)), mientras que en otras, se desarrolla con el tiempo, como en la enfermedad de las arterias coronarias.

Controlar regularmente la presión arterial, con el apoyo del equipo de atención médica, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Puede controlar su presión arterial en el consultorio del médico, en una farmacia o incluso en casa. Obtenga más información de los CDC. [Mida su presión arterial | cdc.gov](#)

¿Cuáles son los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas?

Factores de riesgo modificables:

- Presión arterial alta. Es la presión arterial elevada y es un factor de riesgo significativo para las enfermedades cardíacas. Puede dañar el corazón y otros órganos.
- Niveles poco saludables de colesterol en la sangre. Si el colesterol se acumula en las arterias que puede estrecharlas, afectando el flujo sanguíneo al corazón, el cerebro y otros órganos. El colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) alto se considera "malo", mientras que el colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) más alto proporciona cierta protección contra las enfermedades cardíacas.
- Diabetes mellitus. La diabetes conduce a niveles elevados de azúcar en la sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Tabaquismo. El consumo de tabaco aumenta significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Obesidad. El exceso de peso corporal, especialmente alrededor de la cintura, contribuye a las enfermedades cardíacas.
- Inactividad física: La falta de ejercicio regular puede provocar problemas cardíacos.

Factores de riesgo no modificables:

- Edad. A medida que envejecemos, aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Antecedentes familiares. Los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas pueden aumentar el riesgo. Si bien no se puede cambiar la genética, la concienciación ayuda a la detección y el tratamiento tempranos.
- Género. Los hombres y las mujeres posmenopáusicas enfrentan un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.
- Raza/etnia. Las personas afroamericanas, nativas americanas y mexicoamericanas son más propensas a las enfermedades cardíacas.



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

El programa de Salud de la Madre, el Niño y el Adolescente (MCAH, por sus siglas en inglés) solicitó recientemente una subvención de KidsPlate para expandir nuestro programa de seguridad de asientos de seguridad. Si se otorga, la subvención nos permitirá comprar asientos de seguridad adicionales para satisfacer la creciente demanda de este recurso crítico en nuestra comunidad. Al mejorar el acceso a los asientos de seguridad, nuestro objetivo es aumentar la seguridad de los niños pasajeros y apoyar a las familias para que brinden un transporte seguro para sus hijos. Además, el equipo de MCAH colaboró con el estado para refinar y simplificar los informes y las funciones dentro del sistema de datos de Efforts to Outcomes (ETO) utilizado en nuestros programas de visitas domiciliarias. Esta colaboración se ha centrado en mejorar los procesos del programa y mejorar las capacidades de presentación de informes, lo que nos permitirá monitorear los resultados de manera más efectiva y garantizar servicios de alta calidad para las familias. Se prevé que estas actualizaciones mejoren la precisión y la usabilidad de los datos tanto para el personal como para las partes interesadas, fortaleciendo aún más nuestra capacidad para realizar un seguimiento del progreso y cumplir con los objetivos del programa.



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 de salud o enfermedades crónicas. CCS autoriza y paga por servicios y equipos médicos específicos proporcionados por especialistas aprobados por CCS. En revisión de los meses anteriores, nuestro número de casos en todo el condado consta de 414 niños entre las edades de 0 a 21 años. En enero, le dimos la bienvenida a un total de 12 nuevos niños a nuestro número de casos en todo el condado. ¡Nos complace anunciar que nuestra Unidad de Terapias Médicas tendrá horario de clínica a principios de febrero! Nos acompañará el Dr. Haining para

presentar nuestro horario de clínica, durante el cual brindamos atención a niños con ciertas discapacidades físicas. Esperamos conectarnos con las familias nuevas y las que regresan para brindarles servicios de atención médica de calidad.

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



Administración de Salud Pública

Comunicaciones

El Departamento de Salud Pública transmitirá anuncios de servicio público en inglés y español durante todo el mes de febrero para crear conciencia sobre las vacunas contra los virus respiratorios y el mes de concientización sobre la salud dental de los niños.

- El invierno es el momento de prepararse para la gripe, el COVID-19 y el VRS (virus respiratorio sincitial). Prepárese usted y su familia. Vacúnese contra la influenza, el COVID-19 y el VRS. Hable con su proveedor de atención médica para determinar cuál es la mejor 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 proporcionan una fuerte defensa contra la enfermedad grave. Para obtener más información, visite [cdc.gov/respiratory-viruses](https://www.cdc.gov/respiratory-viruses).
- Febrero es el Mes Nacional de la Odontología Infantil. Las caries (también conocidas como portadoras o caries dentales) son la enfermedad crónica más común de la infancia en los Estados Unidos. El Departamento de Salud Pública del Condado de Mendocino les recuerda a los padres que sus hijos pueden evitar las caries. Cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor, limpiarse entre los dientes a diario, comer una dieta saludable que limite las bebidas azucaradas y los refrigerios, y visitar a su dentista con regularidad para la prevención y el tratamiento de enfermedades bucales son las claves para una vida de dientes y encías saludables. Para obtener más información, consulte el sitio web en kidshealth.org/en/parents/healthy.html

Este febrero ayude a crear conciencia sobre cómo mantener buenos hábitos de salud bucal entre los niños, así como a tomarse el tiempo para enseñarles a los niños sobre la importancia del cepillado, el uso de hilo dental y los chequeos dentales regulares.

Más de la mitad de los niños de 6 a 8 años han tenido una caries en al menos uno de sus dientes de leche.

Más de la mitad de los adolescentes de 12 a 19 años han tenido una caries en al menos uno de sus dientes permanentes.

La salud bucal nos permite comer, hablar, sonreír y mostrar emociones. Una mala salud bucal puede provocar dolor, bajo rendimiento escolar, pérdidas de productividad y disminución de la calidad de vida. Las enfermedades bucales, que van desde las caries y la enfermedad de las encías hasta el cáncer oral, se pueden prevenir en gran medida con una combinación de cuidado profesional y personal.

Síguenos en las redes sociales



public health
MENDOCINO COUNTY

FEBRERO ES MES DE LA SALUD DENTAL INFANTIL

Los hábitos dentales saludables comienzan a los 0 años.

¿Qué puedes hacer?

Para bebés:

- Limpie las encías 2 veces al día con un paño suave y limpio.
- cuando le salgan los dientes, cepille 2 veces al día

Para niños:

- Cepillarse 2 veces al día con pasta dental con flúor
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que adquiera buenas habilidades para cepillarse los dientes.
- Programe visitas regulares al dentista
- Pídale al dentista del niño que aplique selladores dentales cuando sea apropiado

¡Ayude a su hijo a empezar a tener dientes y encías saludables!

Sonríe, CALIFORNIA es el recurso de salud bucal de Medi-Cal para familias.

La salud bucal es una parte importante de la salud general en todas las etapas de la vida, desde el bebé hasta la tercera edad.

Para obtener más información sobre los servicios cubiertos, cómo encontrar un proveedor de salud bucal y preguntas frecuentes, visite smilecalifornia.org o llame al 1-800-322-6384

www.mendocinocounty.gov/departments/public-health/community-wellness