



MENDOCINO COUNTY WORKING ON WELLNESS

Terapia de reemplazo de nicotina gratuita disponible

Noviembre es el **Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Pulmón**, una conmemoración anual dedicada a crear conciencia sobre el cáncer de pulmón, compartir historias personales y brindar apoyo a quienes se ven afectados por esta enfermedad. Aunque no todas las formas de cáncer de pulmón están relacionadas con el tabaquismo, es bien sabido que el consumo de tabaco puede afectar significativamente la salud en general.

A través de **MCWOW**, el programa de bienestar para empleados del Condado de Mendocino, todos los empleados del condado tienen acceso a **Personify Health**, una plataforma interactiva y dinámica de bienestar. Los empleados pueden recibir **terapia gratuita de reemplazo de nicotina (NRT)** y trabajar con **entrenadores de salud certificados**, quienes brindan apoyo, motivación y orientación para alcanzar sus objetivos de bienestar.

Los datos demuestran que combinar el entrenamiento en salud con la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) mejora significativamente los porcentajes de éxito entre quienes están listos para dejar el consumo de tabaco. Esta es una de las muchas formas en que MCWOW empodera a los empleados para que tomen medidas hacia una mejor salud.

Haz clic [aquí](#) para obtener más información sobre los **entrenadores de salud de Personify** y la **terapia de reemplazo de nicotina (NRT) gratuita**.

Cocina saludable para las fiestas con el Proyecto Zonas Azules del Condado de Mendocino

A medida que se acercan las fiestas, **MCWOW** se asocia con **Blue Zones Project del Condado de Mendocino** para ofrecer Demostraciones de Cocina Saludable para las Fiestas a los empleados del condado en **Fort Bragg, Willits y Ukiah**. Estas sesiones interactivas brindan consejos prácticos para preparar comidas nutritivas y económicas, sin perder los sabores y tradiciones que hacen que las fiestas sean especiales.





MENDOCINO COUNTY WORKING ON WELLNESS

Las demostraciones resaltan formas sencillas en que los empleados pueden disfrutar de sus comidas favoritas de la temporada mientras toman decisiones más saludables que favorecen su bienestar a largo plazo.

¡Obtén más información sobre la Demostración de Cocina Saludable para las Fiestas de MCWOW [aquí](#)!

Vacunas anuales contra la gripe: Un paso sencillo para una mejor salud

Recibir la vacuna anual contra la gripe es una de las formas más sencillas de protegerse contra las enfermedades estacionales y ayudar a prevenir la transmisión de la gripe entre compañeros de trabajo, familiares y la comunidad.

Este octubre, MCWOW se asoció con el Departamento de Salud Pública para organizar clínicas de vacunación contra la gripe para los empleados del Condado en varios edificios del Condado en Fort Bragg, Willits y Ukiah. Este servicio práctico en el lugar permitió a los empleados recibir su vacuna sin necesidad de acudir a un médico o una farmacia. En 2025, más de 175 miembros del personal aprovecharon esta oportunidad.

Los empleados que no puedan asistir a una clínica aún pueden recibir su vacuna gratuita contra la gripe a través del plan de salud del Condado en farmacias locales o en las clínicas de atención sin cita previa de [Salud Pública](#).

