

SPA 8 Oficina Regional de Salud Boletín mensual del DPH del Condado de Los Ángeles

Mayo de 2025

Read this newsletter in English

Mayo es el mes de la concienciación sobre la salud mental



Cada año, en mayo, celebramos el Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental. El Mes de Concienciación sobre la Salud Mental se estableció en Estados Unidos en 1949 para promover la concienciación sobre la salud mental y destacar cómo los factores de salud mental pueden afectar al bienestar general de una persona. Este mes, que se celebra anualmente en mayo, pretende reducir la estigmatización, mejorar la educación sobre cuestiones de salud mental y animar a las personas a buscar tratamiento cuando sea necesario. Este mes, aproveche la oportunidad de analizarse a sí mismo y a sus seres queridos para dar prioridad a la salud mental y al bienestar.

Si usted o alguien que conoce está interesado en servicios de salud mental gratuitos o de bajo costo, puede visitar la página web del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles aquí: <https://dmh.lacounty.gov/> o llame a la Línea de Ayuda al (800) 854-7771. Para emergencias de salud mental, llame al 988.

Onservancias de mayo



Mes de la salud de la mujer

El objetivo del Mes de la Salud de la Mujer es capacitar a las mujeres para que hagan de su salud una prioridad y ayudarlas a comprender qué medidas pueden tomar para mejorar su salud. Esto incluye buscar ayuda médica cuando la necesite, pero también implica comprometerse en cuidados preventivos para mantenerse sano, como programar revisiones, exámenes, vacunas, llevar un estilo de vida saludable y mucho más. El Mes de la Salud de la Mujer también actúa como una oportunidad para educar a las mujeres sobre los riesgos más comunes para su salud, los síntomas, la advertencia.

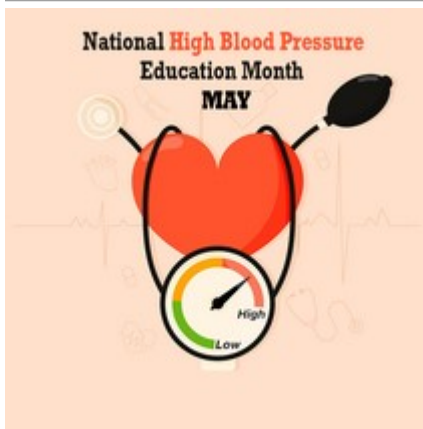
signos y cuándo deben buscar atención médica, para que sepan cuándo algo está fuera de lo normal. Para más información sobre algunos problemas de salud comunes a las mujeres, visite la página web de la Oficina de Salud de la Mujer del Condado de Los Ángeles: <https://tinyurl.com/5yzyzt6t>.

Mes nacional de la enfermera

El Mes Nacional de la Enfermera es una celebración anual en Estados Unidos que conmemora las importantes contribuciones que hacen las enfermeras al sector sanitario. Es un momento para reconocer y apreciar la dedicación, el trabajo duro y los sacrificios que las enfermeras hacen cada día para proporcionar cuidados de alta calidad a los pacientes.

SPA 7 quiere aprovechar este momento para reconocer a todo el increíble personal de enfermería que mantiene en funcionamiento el Centro de Salud Whittier.

¡Se les aprecia!



Mes de sensibilización sobre la hipertensión

La presión arterial alta - o hipertensión- es un importante factor de riesgo de enfermedades cardíacas. [La mitad de los estadounidenses padecen hipertensión y muchos no saben que la tienen.](#) Es importante conocer sus cifras y trabajar con un profesional sanitario para controlar los niveles y gestionar los riesgos.

[La hipertensión arterial puede darse en todos los grupos de edad y no suele presentar síntomas.](#) Sin embargo, las elecciones de estilo de vida, una dieta sana, ejercicio frecuente, abstenerse de fumar y "conocer sus cifras" pueden ayudar a gestionar sus riesgos y a controlar la hipertensión.

Para saber cómo monitorear su presión arterial en su hogar, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/st7suzs9>. Para solicitar una presentación educativa sobre la hipertensión arterial en el SPA 7, utilice este formulario: <https://tinyurl.com/bdfmatb9>

Mes de la Herencia Asiática y de las Islas del Pacífico

El Mes de la Herencia Asiática Americana y de las Islas del Pacífico (Mes de la Herencia AAPI) es una celebración anual que reconoce las contribuciones históricas y culturales de individuos y grupos de ascendencia asiática y de las islas del Pacífico a Estados Unidos. El término paraguas AAPI incluye culturas de todo el continente asiático -incluyendo Asia oriental, sudoriental y meridional- y las islas del Pacífico de Melanesia, Micronesia y Polinesia.



Para leer más sobre el Mes de la Herencia AAPI, haga clic aquí : <https://tinyurl.com/yefebp5j>



Mes del estado físico y el deporte

Durante el mes de mayo, el Mes Nacional de la Actividad Física y el Deporte brinda la oportunidad de celebrar y promover la actividad física y los beneficios de la participación deportiva.

La actividad física es clave para mantener la salud y el bienestar. Mantenerse activo puede mejorar el estado físico y reducir el estrés, disminuir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. Los deportes juveniles pueden ayudar a los niños y adolescentes a mantenerse activos y a desarrollar habilidades de liderazgo, gestión del tiempo y creación de relaciones.

La Whittier Wellness Community ofrece mensualmente diversos talleres de actividad física y nutrición. Para ver el calendario de eventos, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/bdeksh6u>

Nuevo quiosco comunitario de salud

EL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA PRESENTA...

Nuestro Nuevo Quiosco de Estación de Salud Comunitaria

El recibidor de la clínica abre: de lunes a viernes de 8:00 a.m.
a 4:00 p.m., sábados de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

SUMINISTROS DE SALUD GRATUITOS, TALES COMO:

- PRESERVATIVOS MASCULINOS Y FEMENINOS
- PRUEBAS COVID-19
- KIT GRATUITO PARA PRUEBA DE FENTANILO
- NARCAN NALOXONA SPRAY NASAL

Ubicado en el recibidor del Centro Curtis Tucker para la Salud
Pública.

123 W Manchester Blvd, Inglewood, CA 90301

(Spanish)



Navegador de recursos



SYSTEMS NAVIGATION
SERVICES

¿Necesita ayuda con los

ESTAMOS AQUÍ PARA
AYUDAR



ALIMENTACIÓN



VIVIENDA



ATENCIÓN A LA
SALUD



SALUD
EMOCIONAL



CUIDADO
INFANTIL



AYUDA
FINANCIERA



VIOLENCIA
DOMÉSTICA



CONSUMO DE
SUSTANCIAS Y



ASISTENCIA
JURÍDICA



CUIDADO DE
ANCIANOS



EDUCACIÓN



EMPLEO



TRANSPORTE



SERVICIOS
PÚBLICOS



Y MÁS

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN
CONTACTE A:

ESCANÉAME



CHRIS HAYES
NAVEGADOR DE
SISTEMAS (323) 597-



DPH-NAVIGATOR@PH.LACOUNTY.GOV

El Programa de Subvenciones para la Reinversión en la Comunidad de California (CalCRG, por sus siglas en inglés) está financiado por la Oficina del Gobernador para el Desarrollo Empresarial y Económico (GO-BIZ, por sus siglas en inglés).



Candados gratuitos para armas



En 2024, el OVP se ha comprometido a distribuir más de 60.000 candados de cable para armas - de forma gratuita y sin hacer preguntas - por todo el Condado de Los Ángeles. Este esfuerzo sin precedentes está diseñado para mantener a los niños a salvo de las armas de fuego, limitar la posibilidad de que una persona con intención de hacerse daño a sí misma o a otros pueda asegurarse rápidamente un arma cargada y sin seguro y protegerse contra el robo de armas. Para obtener un candado del OVP, complete este formulario (límite de dos candados por persona) :<https://tinyurl.com/5n8tvddz>

En estos centros médicos del Condado de Los Ángeles también se ofrecen cerraduras de armas gratuitas. Para ver todas las ubicaciones, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/mtkrk3m2>

Recursos del DPH

Community Public Health Teams (CPHT) is a project that brings together community-based organizations, health care partners, and Public Health staff. These teams work at the household level, conducting home visits to gather health needs and connect people to care and also works at the community level, inviting people to participate in creating community action plans.

This is a new approach to public health and health care in LA County. Public Health is investing public health infrastructure dollars to implement this pilot project for five years, beginning August 2023. The goal is to build long-term relationships with households, empower communities to define the health priorities that matter to them, and demonstrate that this new way of engagement can support better health outcomes.



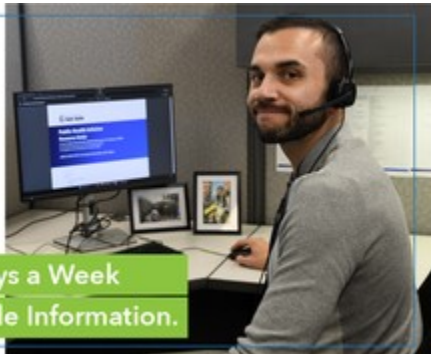
To learn more about the CPHT project and find a CPHT near you use the link: <http://publichealth.lacounty.gov/pie/CommEngage/cpht.htm>.



**LOS ANGELES COUNTY
PUBLIC HEALTH INFOLINE
1-833-540-0473**

8 AM - 8 PM / 7 Days a Week

Real People. Reliable Information.



Línea de información sobre salud pública del Condado de Los Ángeles

El objetivo de la InfoLine de Salud Pública del Condado de Los Ángeles es ampliar el alcance de los recursos que Salud Pública puede proporcionar por teléfono, reforzar la confianza de la comunidad al tener una persona

en vivo con la que hablar y una línea de comunicación vital en caso de futuras emergencias de salud pública. Todas las llamadas de la comunidad son atendidas por asistentes de educación sanitaria. Estos son algunos de los temas que puede tratar la InfoLine:

- COVID-19
- Mpox
- Seguro/Cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS
- Vacunas
- Salud de la mujer
- Nutrición
- Salud bucodental
- ¡Y mucho más!

Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles

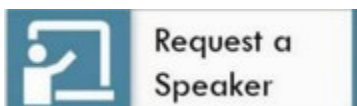
La Coalición para la Inmunización del Condado de Los Ángeles es una asociación diversa, de base comunitaria, formada por hospitales, escuelas, clínicas, programas del departamento de salud, farmacias, planes de salud, compañías de vacunas y organizaciones sin ánimo de lucro del Condado de Los Ángeles con la misión de trabajar juntos para mejorar el acceso a las inmunizaciones recomendadas médicamente para adultos y adolescentes, especialmente entre los grupos de mayor riesgo de contraer enfermedades prevenibles mediante vacunación en el Condado de Los Ángeles.

Si está interesado en vacunarse, buscar registros de vacunación o informarse sobre las últimas noticias del ICLAC, visite esta página web:

<https://immunizelac.org/>



Need a Presentation on the COVID-19 Vaccine, Hands Only CPR, or other Health Topics?



The Los Angeles County Department of Public Health offers an array of presentations, including COVID-19, COVID-19 vaccines, and Monkeypox. If you would like to schedule a presentation for your organization, click this link: <http://tinyurl.com/562dad3e>.

Angelinos en Acción

Acompañe a Angelinos en acción, una encuesta voluntaria de salud pública que lleva menos de 1 minuto cada semana y nos ayuda a vigilar las enfermedades respiratorias en todo el Condado de Los Ángeles.

Así es como funciona:

1. Envíe un mensaje de texto con "@PROTECT" al (833) 228-3056 para participar como voluntario en nuestra encuesta o inscribise en línea a través de este enlace: <http://tinyurl.com/ys6se6we>.
2. Responda a 5 preguntas breves para inscribirse.
3. Se le asignará aleatoriamente para recibir encuestas un día a la semana.
4. Ese día de la semana, el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles le enviará un mensaje de texto o un correo electrónico con una pregunta SÍ/NO para saber cómo se siente.
5. Si se siente indispuesto, se le harán otras dos preguntas SÍ/NO sobre síntomas de enfermedad respiratoria. Todos los datos se mantienen completamente privados.



Para leer más sobre Angelinos en acción, haga clic en: <http://tinyurl.com/bdhjuyje>.

Oficina de Prevención de la Violencia - GVRO's



Una Orden de Restricción de Violencia por Armas de Fuego, o GVRO, es una ley que fue aprobada por el Estado de California en 2016. La GVRO permite a familiares, a los miembros del hogar, a algunos empleadores, a los compañeros de trabajo, a los profesores y a las fuerzas del orden tomar medidas para impedir que una persona que

representa un riesgo significativo de hacerse daño a sí misma o a los demás tenga o compre un arma, munición o cargador durante un periodo determinado, entre 21 días y cinco años. Para saber más sobre quién puede solicitarla y cómo hacerlo, haga clic en este enlace <http://tinyurl.com/y3hfb575>.

Clínicas gratuitas de Naloxona

Varias bibliotecas públicas del Condado de Los Ángeles están organizando Clínicas GRATUITAS de Naloxona. La Naloxona es un medicamento que salva vidas y puede revertir los efectos de una sobredosis de opiáceos.

No se requiere identificación ni prueba de seguro. Para encontrar la clínica más cercana, visite esta página web: <http://tinyurl.com/y5z2edu3>



SPA 8 Recursos y próximos eventos

Distribución Gratuita de Alimentos y Productos Agrícolas



DESPENSA DE FRUTAS Y VERDURAS GRATUITA

No se requiere elegibilidad, papeleo,
o identificación

Curtis Tucker Center for Community Wellness

123 W. Manchester Blvd.
Inglewood, 90301

Estacionamiento detras de Curtis Tucker Center for
Community Wellness

Cada segundo y cuarto **jueves** del mes

10:00 AM - 12:00 PM

o hasta agotar existencias

Por favor traiga una bolsa reutilizable



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables,
visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

Caminando con la Enfermera



Wi-Fi y puntos de acceso gratuitos al aire libre en determinadas bibliotecas del Condado de Los Ángeles



La Biblioteca del Condado de Los Ángeles ofrece ahora Wi-Fi gratuito al aire libre y puntos de acceso portátiles en varias de las bibliotecas participantes. ¡Visite una de nuestras ubicaciones participantes y utilice su dispositivo para conectarse o llévese a casa un hotspot portátil por hasta 6 semanas!

Para obtener Wi-Fi gratuito al aire libre, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes: <http://tinyurl.com/2s47amy>.

Si desea un punto de acceso portátil, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes:: <https://tinyurl.com/2k5edcbm>.

Clases gratuitas de RCP

El Centro de Formación de Cuidados Críticos ofrece clases de RCP. Si está interesado en obtener un certificado de RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases más cercanas: <http://tinyurl.com/mrxpj9t5>. Todas las clases son gratuitas y se ofrecen en inglés y español.



Boletín Vacúnate L.A.



Inscríbese al boletín de la vacuna COVID-19 para mantenerse al día sobre los hechos relacionados con la COVID-19.

Visite [VaccinateLACounty.com](https://vaccinatelacounty.com) para obtener más información sobre:

- [Vacunas a domicilio](#)
- [Calendario de vacunas](#)
- [Datos sobre vacunas](#)
- [Registros de vacunas](#)
- Datos sobre las vacunas - [English](#) | [Español](#)
- Efectos secundarios de las vacunas - [English](#) | [Español](#)

Useful Links and Resources

[iPrevail Online Mental Health Resource](#)
[COVID-19 Post-Surge Dashboard](#)

[COVID-19 Vaccination Distribution Dashboard](#)
[COVID-19 Vaccine Information](#)
[COVID-19 Vaccination Records](#)
[COVID-19 Surveillance Dashboard](#)
[COVID-19 Testing](#)
[Flu Vaccines](#)
[Free Tax Preparation Services](#)
[Free Snack Program](#)
[Get Ahead LA Financial Resources](#)
[Headspace: Free Mindfulness App](#)
[LA County America's Job Center of California](#)
[LA County's COVID-19 Tenant Protections Resolution](#)
[LA County's Office of Immigrant Affairs](#)
[LA County's Office of Emergency Preparedness and Response Program](#)
[LA County Youth Suicide Prevention Project](#)
[LA Department of Water & Power Bill Credit](#)
[LA Public Health Podcast](#)
[Laptop and Hotspot Loans from LA County Libraries](#)
[Masks – Free N-95](#)
[Mental Health Support](#) (800) 854-7771 or text "LA" to 741741
[Metro LIFE Program](#)
[National Suicide Prevention Lifeline](#)
[Opportunity LA: Child Savings Account for LAUSD Students](#)
[Request a Mobile Vaccination Team](#)
[Report a violation](#) (888) 700-9995, Monday – Friday from 8:00AM to 5:00PM
[SoCalGas Assistance Fund](#)
[Southern California Edison Assistance](#)
For additional resources, please dial 2-1-1
For more information on COVID-19, please [visit our website](#)
Follow LA County Public Health on Instagram, Facebook, and Twitter: @lapublichealth



Update your subscriptions, modify your password or email address, or stop subscriptions at any time on your [Subscriber Preferences Page](#). You will need to use your email address to log in. If you have questions or problems with the subscription service, please visit [subscriberhelp.govdelivery.com](#).

This service is provided to you at no charge by [County of Los Angeles](#).

This email was sent using GovDelivery Communications Cloud to Email Address on behalf of: County of Los Angeles, California · 500 W. Temple St. · Los Angeles 90012