



DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL NORESTE DE NEBRASKA

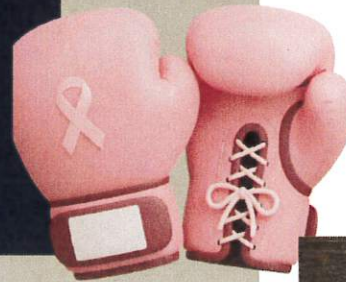
PULSO DE SALUD PÚBLICA



EDICIÓN 7
OCTUBRE DE 2025

DENTRO DE ESTE EDICIÓN

Función de miembro del equipo
Señales de advertencia de suicidio
Preparación para emergencias
Programa de Salud y Hábitos
Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama
Concientización sobre el acoso escolar
Programa Ryan White
Virus del Nilo Occidental
Clínicas de Vacunas



MES DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

El mes busca promover las pruebas de detección y reducir el riesgo de cáncer de mama, que afecta a 2,3 millones de mujeres en todo el mundo. El rosa es el color temático que apoya a las personas diagnosticadas con cáncer de mama, educa sobre los factores de riesgo, anima a las mujeres a hacerse pruebas de detección de cáncer de mama con regularidad a partir de los 40 años o antes, según su riesgo personal, y recauda fondos para la investigación. Los hombres también pueden verse afectados por el cáncer de mama. ¡Aproximadamente 2800 hombres serán diagnosticados en 2025! Para más información, visite <https://www.breastcancer.org>.

MES NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL BULLYING

Cómo prevenir el acoso escolar todos los días:

- **Abordar el acoso escolar:** las escuelas pueden comunicar las políticas contra el acoso escolar a los padres, estudiantes, maestros y personal y hacer seguimiento a las mismas.
- **Hable sobre el acoso en casa:** haga preguntas abiertas, hable sobre la experiencia de su hijo y hable sobre el comportamiento apropiado, en persona y digitalmente.
- **Apoye a su comunidad:** Los mentores pueden ser un ejemplo de amabilidad, inclusión y respeto. Pueden brindar apoyo a niños y adolescentes y ayudarlos a protegerse del acoso escolar y otras conductas de riesgo.
- **Obtenga ayuda:** los jóvenes que sufren acoso pueden comunicarse con un adulto de confianza para obtener apoyo y, si sufren acoso cibernético, pueden capturar capturas de pantalla. <https://www.stopbullying.gov> para obtener más información



Función de miembro del equipo

Sarah se graduó con una Licenciatura en Ciencias en Biología de Wayne State College en 2023 y actualmente cursa una Maestría en Salud Pública con especialización en Epidemiología en la Facultad de Salud Pública del Centro Médico de la Universidad de Nebraska. En NNPHD, trabaja en el Equipo de Investigación y Vigilancia de Enfermedades (DIS), beca Ryan White, y monitorea los niveles de plomo en sangre en niños. Uno de sus temas favoritos en salud pública son las enfermedades transmitidas por vectores, como la malaria y la enfermedad de Lyme, porque combina la epidemiología con la ecología.



PROGRAMA RYAN WHITE SOBRE EL VIH/SIDA

El programa Ryan White contra el VIH/SIDA, que lleva el nombre del defensor Ryan White, proporciona fondos federales para fortalecer la salud comunitaria y apoyar a las personas afectadas por el VIH. En NNPHD, estos fondos se utilizan para apoyar las investigaciones de ITS, brindar educación y, próximamente, ofrecer pruebas de ITS en nuestra oficina. Estos recursos no solo nos ayudan a responder rápidamente a los casos, sino que también nos permiten centrarnos en la prevención y la educación en nuestras comunidades. Al ampliar el acceso a los servicios de salud sexual, buscamos reducir el estigma y facilitar que las personas se hagan cargo de su salud.

NOS MUDAMOS EL 14 Y 15 DE OCTUBRE.

NUESTRA OFICINA PERMANECERÁ CERRADA ESE DÍA.

SI NECESITA AYUDA, LLAMARNOS O ENVIARNOS UN CORREO ELECTRÓNICO. EL HORARIO COMERCIAL HABITUAL SE REANUDARÁ DE LUNES A JUEVES DE 8:00 A 5:30PM. CERRADO LOS VIERNES.



MOCHILA DE EMERGENCIA



¡PREPÁRALA!

Alcohol medicinal	Papel higiénico
Linterna a pilas	Plancha de microporoso
Radio a pilas	Ropa extra
Cinta adhesiva	Barra de cereales
Encendedor y velas	Cuaderno y lapicero
Silbato o pito	Bolsas plásticas
Copia de llaves	Guantes quirúrgicos
Manta ligera	Botiquín pequeño
Botella de agua	Kit de herramientas
Directorio familiar y de instituciones	Documentos importantes
Viveres para dos días	Alimento para tu mascota

Mantente preparado

- Crea kits separados para su casa, trabajo, y coche.
- Actualizar los registros médicos y personales una vez al año.
- Mantenga los alimentos enlatados o envasados en un lugar fresco y seco.
- Revise las fechas de vencimiento al menos dos veces al año. Guarde los alimentos en cajas de plástico o metal bien cerradas.
- Reemplace el suministro de agua cada seis meses.
- Revise sus necesidades cada año y actualice su kit según sea necesario. Las necesidades de su familia cambian.
- Si no puede comunicarse con su médico o farmacia en un caso de desastre, solicite ayuda a los servicios de emergencia o al personal de los refugios de emergencia o centros de servicio.



Informate:
www.gob.mx/proteccion-civil
www.gob.mx/cenapred

#PrevenirEsVivir
#FuerzaMéxico



PREPÁRATE PARA UN EMERGENCIA



SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO

Los comportamientos que se mencionan a continuación pueden ser algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

HABLAR SOBRE:

- querer morirse,
- sentir una gran culpa o vergüenza,
- ser una carga para los demás.

SENTIRSE:

- vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir,
- extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira,
- con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

CAMBIAR DE COMPORTAMIENTO, COMO:

- hacer un plan o investigar formas de morir,
- alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento,
- hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema,
- mostrar cambios de humor extremos,
- comer o dormir demasiado o muy poco,
- consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

Si estas señales de advertencia le son pertinentes a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo más pronto posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o si se ha intensificado recientemente.

Llame 988 o visite <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>

VACUNAS CONTRA LA GRIPE DISPONIBLES

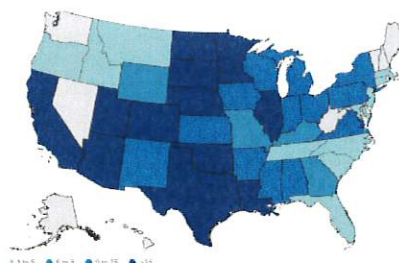
Llama para hacer una cita para su vacunación contra la gripe.
402-375-2200



OCTOBER CLÍNICAS DE VACUNACIÓN DE OCTUBRE

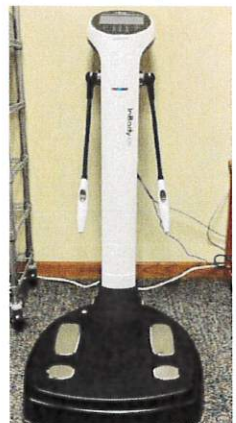
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2 Local Community Wellness (school) 8am-4pm	3	4
5	6 NHPD Clinic 8pm-5pm	7	8	9	10	11 NHPD Clinic 8am-12pm
12	13 NHPD Clinic 8pm-5pm	14	15 NHPD Office is moving! 501 Mill Dr, Wayne, ME	16	17	18 Wayne State College 8am-12pm
19	20 Wayne State College 2pm-5:30pm	21	22	23	24	25 NHPD Clinic 8am-12pm
26	27 NHPD Clinic 8pm-5pm	28	29	30 NHPD Clinic 8am-12pm	31	

*Calendar is subject to change



SALUD Y HÁBITOS

Este programa está diseñado para ayudarte a lograr cambios duraderos en tu estilo de vida. No solo nos centramos en la báscula, sino que también te ayudamos a desarrollar mejores hábitos alimenticios y a moverte más. Ofrecemos mediciones gratuitas de composición corporal para que tengas una visión clara de tu progreso. Analizamos la masa muscular, el porcentaje de grasa corporal y otros indicadores clave de salud. Llámamos hoy mismo al 402-375-2200.



Este es un mapa de casos humanos positivos de virus del Nilo Occidental en la nación, Nebraska tiene más de 25 casos positivos. Use su aerosol DEET, picaridina o aceite de eucalipto de limón, use mangas largas y pantalones cuando esté en áreas con pasto alto y elimine el agua estancada alrededor de su propiedad.

Líneas directas y extensiones del personal

PERSONAL

Debbie Ussery - Enfermera de salud pública/DIS
ext. 215

Jackie Loecker - Enfermera de salud pública/DIS
ext. 216

Kalynn Palmisano, especialista en salud pública
ext. 217

Brittney Uhing, enfermera de salud pública
ext. 203

Sarah Johnson-Especialista del programa/DIS
ext. 218

JJ Jackson-Respuesta a emergencias
ext. 204

Teresa Jackson - Especialista administrativa
ext. 201

DIRECTORES

Colleen Hupke - Directora Ejecutiva
ext. 205

Jill Belt, Directora de
Operaciones/RR.HH. ext. 211

Peggy Triggs, Directora de Servicios
ext. 210

PERSONAL DE SALUD COMUNITARIA

Janie Ortega-Trabajadora de salud comunitaria
ext. 206

Stacy Benne - Higienista dental
ext.208

VEN A BUSCAR KITS DE PRUEBA GRATUITOS

Kits de prueba de radón disponibles en nuestra oficina Información de contacto sobre kits de prueba de agua Condomes gratuitos disponibles en nuestra oficina. Pregunte por Sarah

INFORMACIÓN DEL CONTACTO

Fax 402-375-2201 Fax
confidencial 402-487-0519
Oficina principal 402-375-2200

Prueba de riesgo de prediabetes

PROGRAMA
NACIONAL DE
PREVENCIÓN
DE LA DIABETES

1. ¿Qué edad tiene?

Menor de 40 años (0 puntos)
40 a 49 años (1 punto)
50 a 59 años (2 puntos)
60 años o más (3 puntos)

Escriba su puntaje en
las casillas de abajo

2. ¿Es hombre o mujer?

Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)

3. Si es mujer, ¿le diagnosticaron alguna vez diabetes gestacional?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

4. ¿Tiene diabetes su madre, padre, algún hermano o hermana?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

5. ¿Le diagnosticaron alguna vez presión arterial alta?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

6. ¿Se mantiene físicamente activo?

Sí (0 puntos) No (1 punto)

7. ¿En qué categoría de peso está?

(Vea la tabla a la derecha)

Estatura	Peso (libras)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+

1 punto 2 puntos 3 puntos

← Usted pesa menos de lo que figura en la columna de 1 punto (0 puntos)

Puntaje total:

Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. El algoritmo original se validó sin incluir la diabetes gestacional como parte del modelo.

Si obtuvo 5 o más puntos

Usted está en mayor riesgo de tener prediabetes y tiene un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2. Sin embargo, solo su médico le puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes, una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficiente como para dar un diagnóstico de diabetes tipo 2. Hable con su médico para ver si necesita pruebas adicionales.

Si usted es afroamericano, hispano o latino, indioamericano o nativo de Alaska, nativo de las islas del Pacífico o asiáticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar prediabetes y diabetes tipo 2. Además, si usted es asiáticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2 teniendo menos peso (alrededor de 15 libras menos que los pesos reflejados en la columna de 1 punto). Hable con su médico para saber si debería hacerse un análisis de azúcar en la sangre.

Usted puede reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2

Averigüe cómo puede revertir la prediabetes y prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 a través de un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC en <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Prueba de riesgo provista por la Asociación Americana de la Diabetes y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

 American Diabetes Association

 CDC
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

**SI OBTUVO 5 O MÁS PUNTOS,
LLAME PARA SER EL EXAMEN DE A1C
402-375-2200**