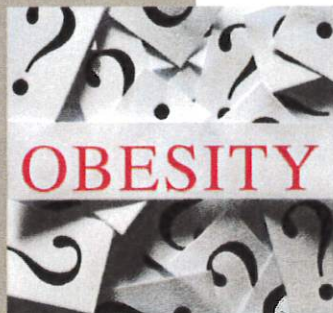




EDICIÓN 6  
SEPTIEMBRE DE 2025

## DENTRO DE ESTE EDICIÓN

- **Obesidad Infantil Nacional**
- **Herencia hispana**
- **Concientización Nacional sobre el Dolor**
- **Recuperación nacional**
- **Concienciación Nacional sobre el Autocuidado**
- **Prevención del suicidio**
- **Seguridad en la granja**
- **Prueba de A1C**



### Mes Nacional de la Obesidad Infantil

La obesidad infantil es una preocupación creciente. En EE. UU., 1 de cada 5 niños se considera obeso. Esto aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas e hipertensión. Los CDC recomiendan maneras en que las familias pueden ayudar a prevenir la obesidad.

Modele un patrón de alimentación saludable: verduras, frutas, cereales integrales, alimentos con proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa.

- Muévase más en familia: caminen, anden en bicicleta y participen en carreras en el jardín.
- Establezca rutinas de sueño consistentes
- Reemplace el tiempo frente a la pantalla con tiempo en familia

### Mes Nacional de la Herencia Hispana

En NNPHD, creemos en el poder de la unidad, porque somos unidos. Es importante reconocer y honrar la riqueza cultural, las contribuciones y las tradiciones de las comunidades hispanas o latinas que nos rodean. Las influencias hispanas se manifiestan en la música, la gastronomía, el arte y el cine. Aproximadamente una quinta parte de la población estadounidense es hispana. Todos los niños y adultos pueden beneficiarse del aprendizaje sobre la historia y la cultura españolas. ¡NNPHD ofrece clases y servicios de salud bilingües!



### Mes Nacional de Concientización sobre el Dolor

El Mes de la Concientización sobre el Dolor busca concientizar al público sobre la prevalencia del dolor general y educar sobre cómo lidiar con él. La Asociación Americana del Dolor Crónico (ACPA) estableció la Concientización sobre el Dolor en 2001. El dolor crónico puede causar aislamiento e insomnio. Es más común en mujeres que en hombres. La dieta puede aliviar el dolor o empeorarlo. No existe una causa clara del dolor crónico. ¿Qué puedes hacer? Concientizar y animar a las personas afectadas a que no estén solas.



Septiembre es el mes de la Concientización sobre la Prevención del Suicidio. Es un momento para crear conciencia sobre el suicidio, recordar a quienes se han perdido, reconocer a quienes se han quedado atrás y conectar a las personas con recursos. Los datos más recientes muestran que una persona muere por suicidio cada 11 minutos en EE. UU. 12.8 millones de adultos reportaron haber tenido pensamientos suicidas y 1.5 millones intentaron suicidarse el año pasado. Si conoce a alguien que esté pasando por un momento difícil, comuníquese con nosotros. Para obtener recursos, comuníquese con NNPHD al 402-375-2200 o conéctese con los siguientes recursos:

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: gratuita y confidencial
- Crisis Text Line: Envía un mensaje de texto con la palabra TALK al 741-741
- El Proyecto Trevor - Servicios para LGBTQ menores de 25 años.
- Línea de Crisis para Veteranos: 800-273-8255, presione la opción 1, envíe un mensaje de texto al 838255 o visite [veteranscrisisline.net](http://veteranscrisisline.net)



### Miembro del equipo destacado



Colleen, epidemióloga, aporta una vasta experiencia a su puesto. Su trayectoria en el ámbito sanitario comenzó cuando cuidaba a su padre a los diecinueve años, tras un derrame cerebral grave. Colleen es licenciada en Ciencias Políticas/Políticas Públicas, Biología y tiene una maestría en Epidemiología. Antes de incorporarse a NNPHD a principios de 2023, trabajó en clínicas móviles en el área metropolitana de Omaha durante la pandemia, donde perfeccionó sus habilidades y adquirió un profundo conocimiento del campo. Sin embargo, su dedicación a la salud preventiva en zonas rurales la llevó de regreso a su hogar en el noreste de Nebraska. Con su amplia experiencia en atención médica, seguros médicos, salud pública, análisis de políticas sanitarias y liderazgo, ¡es un activo fundamental para nuestro equipo! Como Directora Ejecutiva de Salud, Colleen tiene la responsabilidad de garantizar la sostenibilidad financiera, el cumplimiento de las regulaciones estatales y federales, y supervisar las siguientes áreas:

Respuesta a enfermedades y amenazas a la salud mediante el monitoreo, la investigación y la rápida actuación para prevenir la propagación de enfermedades.

Promover la salud y el bienestar a través de programas de educación, divulgación y prevención que ayuden a las personas a vivir vidas más saludables.

Garantizar el acceso a servicios esenciales, incluidas vacunas, exámenes de detección y recursos para familias, personas mayores y poblaciones vulnerables.

Prepararse y responder ante emergencias, ya sea un brote, un desastre natural o un peligro ambiental.

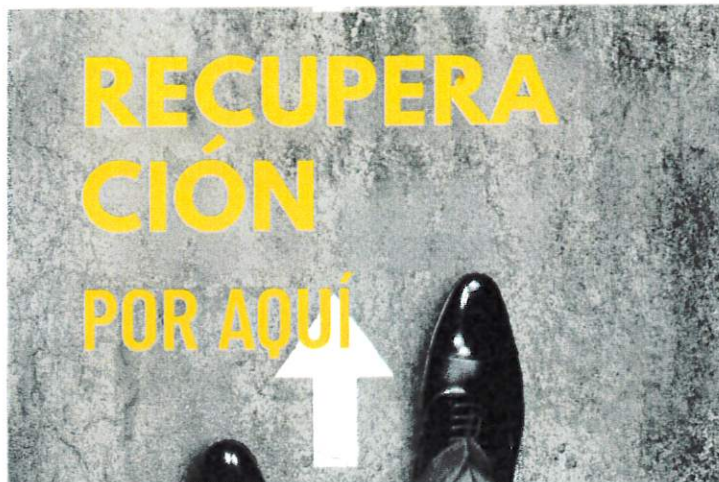
El trabajo de Salud Pública se basa en la colaboración con escuelas, profesionales de la salud, empresas y organizaciones comunitarias, ya que proteger la salud pública nos involucra a todos. En esencia, la salud pública local se trata de estar presente donde las personas viven, trabajan y asisten a la escuela. Se trata de hacer todo lo posible, todos los días, para proteger la salud, prevenir enfermedades y garantizar que todos tengan la oportunidad de prosperar.



El Mes Nacional de la Recuperación promueve y celebra la recuperación de los trastornos por consumo de sustancias y las afecciones de salud mental. Es un momento para educar al público y reconocer la dedicación de las personas y las comunidades que apoyan la recuperación. La recuperación es posible y anima a quienes luchan contra el consumo de sustancias o problemas de salud mental a buscar ayuda. ¡Eres importante para las personas en tu vida! Para más información, llama a la oficina de NNPHD al 402-375-2200 o visita estos recursos: Localizador de tratamientos de SAMHSA: [findtreatment.gov](http://findtreatment.gov)

- Línea de ayuda de SAMHSA: 800-662 HELP (4357)
- Asociación Americana de Psicología- [www.apa.org](http://www.apa.org)
- Grupos de apoyo- [www.naminebraska.org](http://www.naminebraska.org)
- 402-345-8101

# RECUPERACIÓN POR AQUÍ

HACER=

TU MISMO UNO

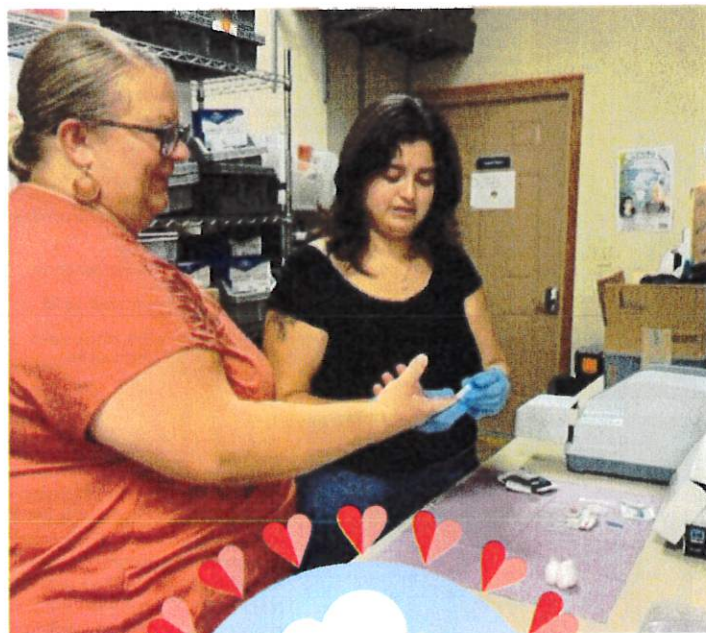
PRIORIDAD

La concientización sobre el autocuidado es un momento para recordarnos que debemos cuidarnos. A menudo descuidamos nuestra vida diaria priorizando las necesidades de los demás. El verdadero autocuidado no es egoísta ni egocéntrico. Para promover el bienestar y fomentar hábitos saludables, prueba estas prácticas:

- Reserve tiempo para la relajación
- Prioriza el sueño y sé constante con la hora de acostarte
- Realice regularmente una actividad física que disfrute.
- Coma comidas equilibradas y ricas en nutrientes.
- Conéctate con amigos y familiares
- Limite el tiempo frente a la pantalla para reducir el estrés y mejorar la claridad mental
- Practica la gratitud reflexionando sobre los aspectos positivos

## Las cinco lesiones más comunes relacionadas con las granjas

- Vuelco de tractores y maquinaria pesada
- Cataratas
- Exposición a sustancias químicas tóxicas como los pesticidas
- Asfixia
- estrés por calor



Prueba de A1C

Llame a nuestra oficina  
para que le revisen el  
nivel de A1C

402-375-2200



# Líneas directas y extensiones del personal

## PERSONAL

Debbie Ussery-Enfermera de Salud Pública/DIS  
531-519-6433 ext. 215

Jackie Loecker - Enfermera de Salud Pública/DIS  
531-519-6444 ext. 216

Kalynn Palmisano - Especialista en salud pública  
531-519-6438 ext. 217

Brittney Uhing, enfermera de salud pública  
531-519-6319 ext. 203

Sarah Johnson-Especialista del programa/DIS  
531-519-6411 ext. 218

JJ Jackson-Respuesta a emergencias  
531-519-6324 ext. 204

Teresa Jackson-Especialista administrativa  
531-519-6318 ext. 201

## DIRECTORES

Colleen Hupke - Directora Ejecutiva  
531-519-6326 ext. 205

Jill Belt, Directora de Operaciones/RR.HH.  
531-519-6388 ext. 211

Peggy Triggs, Directora de Servicios  
531-519-6374 ext. 210

## PERSONAL DE SALUD COMUNITARIA

Lindsey Hallgren - Coordinadora de servicios  
531-519-6389 ext. 213

Janie Ortega-Trabajadora de salud comunitaria  
531-519-6342 ext. 206

Stacy Benne - Higienista dental  
531-519-6353 ext.208

## VEN A BUSCAR KITS DE PRUEBA GRATUITOS

Kits de prueba de radón disponibles en nuestra oficina

Kits de prueba de Covid disponibles en nuestra oficina

Información de contacto sobre kits de análisis de agua

## INFORMACIÓN DEL CONTACTO

Fax 402-375-2201

Fax confidencial 402-487-0519

Oficina principal 402-375-2200





**Martes, 19/08/2025**



Salud pública

**PRESIONE SOLTAR**

Para publicación inmediata: medios de comunicación de los condados de Cedar, Dixon, Thurston y Wayne



El Departamento de Salud Pública del Noreste de Nebraska alerta al público que el primer grupo de mosquitos que dieron positivo al virus del Nilo Occidental (VNO) se encontró dentro del distrito de salud de los condados de Cedar, Dixon, Thurston y Wayne para la temporada 2025. El virus del Nilo Occidental está presente en **Noreste de Nebraska.**

Evite las picaduras de mosquitos y la propagación del virus del Nilo Occidental tomando las precauciones adecuadas a continuación:

Aplique un repelente de mosquitos aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) siempre que salga al aire libre. Esto incluye repelentes con DEET, picaridina, aceite de eucalipto limón (OLE) o para-mentano-diol (PMD), IR3535 y 2-undecanona. Siga las instrucciones al aplicar el repelente a niños. No use repelente de insectos en bebés menores de 2 meses. El aceite de eucalipto limón o el para-mentano-diol NO deben usarse en niños menores de 3 años.

Use mangas largas y pantalones cuando esté al aire libre para limitar la exposición de la piel.

Retire el agua estancada donde se reproducen los mosquitos: baños para pájaros, neumáticos viejos, canaletas de techo obstruidas o piscinas para niños.

- Vacunar caballos.

Los mosquitos son más activos entre el anochecer y el amanecer, cuando el aire está en calma, pero algunos se alimentan a cualquier hora del día.

Los casos leves de infección por el virus del Nilo Occidental (VNO) pueden incluir fiebre leve o dolor de cabeza. Los casos graves incluyen fiebre alta de aparición repentina, dolor de cabeza y corporal, y suelen presentarse entre 2 y 14 días después de la picadura de un mosquito infectado con el VNO.

Consulte a su médico si presenta estos síntomas durante la temporada alta de mosquitos.

**ATENCIÓN:** Las personas con mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por VNO son:

- Mayor de 50 años.

Tomando medicamentos esteroides o quimioterapia.

Los niños y adultos sanos tienen menor riesgo, pero aún así pueden enfermarse.

Para más información: Visite la página principal del Departamento de Salud Pública del Noreste de Nebraska, en la sección "Nuestros Servicios", o visite [www.cdc.gov/westnile](http://www.cdc.gov/westnile). Visite la oficina del Departamento de Salud Pública del Noreste de Nebraska (NNPHD), ubicada en 215 North Pearl Street, Wayne, para obtener toallitas repelentes de insectos con DEET gratuitas. Para más información, llame a la oficina del NNPHD al 402.375.2200.

-Colleen Hupke, Directora Ejecutiva de Salud, Departamento de Salud Pública del Noreste de Nebraska