

Oficina Regional de Salud SPA 7

Boletín mensual del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Abril 2025
English

Read this newsletter in

Abril es el Mes Nacional de la concientización sobre el estrés

Controlar el estrés es esencial para llevar un estilo de vida saludable. Saber cómo controlar el estrés puede mejorar su bienestar mental y físico general.

Aprender a hacer frente al estrés de forma saludable le ayudará a usted, a sus seres queridos y a quienes le rodean a ser más resilientes. A

continuación encontrará recursos útiles que puede utilizar:

- Kit de herramientas de salud mental para adolescentes aquí: <https://tinyurl.com/548yabhn>.
- Kit de herramientas de salud mental para padres y tutores. Explore de forma gratuita nuestra guía aquí: <https://tinyurl.com/bddpav93>.



Mes Nacional de la Salud de las Minorías



Abril es el Mes Nacional de la Salud de las Minorías (NMHM, por sus siglas en inglés), un momento para crear conciencia sobre la importancia de mejorar la salud de las comunidades de minorías raciales y étnicas y minimizar las desigualdades en materia de salud. El tema de este año es Sé la Fuente para una Mejor Salud: Mejorar los resultados de salud a través de nuestras culturas, comunidades y vínculos.

SPA 7 Evento de la Semana de Salud Pública

Acompáñenos a nuestro evento de la Semana de Salud Pública de Arte, Sanación y Bienestar el viernes 11 de abril, de 16:00 a 19:00 h, en el Centro de Salud Whittier. Para más información o consultar el programa completo de eventos, haga clic aquí: <http://publichealth.lacounty.gov/media/phweek/>.

30 YEARS SEMANA NACIONAL DE LA SALUD PÚBLICA 2025 **ABRIL 7-13**

COMIENZA AQUÍ

ACTIVIDAD DE ARTE, SANACIÓN Y BIENESTAR

Una actividad para toda la familia para mostrar servicios/recursos locales de arte y bienestar ofrecidos por la Comunidad de Bienestar de Whittier y los socios locales de la comunidad.

La Comunidad de Bienestar de Whittier está comprometida con fomentar el bienestar de la comunidad mediante la entrega de una gran variedad de servicios y recursos **gratis** enfocados en la salud mental, el autocuidado y la prevención de enfermedades. Como una de las ocho comunidades de bienestar del condado, ofrece talleres de salud y bienestar personalizados, junto con apoyo de salud mental y herramientas contra el consumo de sustancias, para cubrir las necesidades únicas de la comunidad.

Para obtener más información, visite:
<http://publichealth.lacounty.gov/media/phweek/>

VIERNES | 11 DE ABRIL DE 2025
4 PM - 7 PM

LUGAR
Whittier Wellness Community
7643 S. Painter Ave., Whittier, CA 90602

RECURSOS Y APOYO

The Greater Whittier LGBTQ+ Center
<https://whittierlgbtqcenter.org/>

Whittier Wellness Community | (562) 775-6104
<http://publichealth.lacounty.gov/chs/WWC.htm>

Hay otras Comunidades de Bienestar que prestan servicios para las necesidades únicas de cada región. Para obtener más información, visite:
<http://publichealth.lacounty.gov/chs/SPAMain/ServicePlanningAreas.htm>



Conmemoraciones de Abril

Mes de la Concientización sobre el Alcohol

El Mes de la Concientización sobre el Alcohol es una ocasión para actualizar los conocimientos sobre los trastornos relacionados con el consumo de alcohol y las consecuencias negativas derivadas de su abuso para la salud y la sociedad. Descubra los efectos del alcohol en su organismo haciendo clic aquí: <https://tinyurl.com/3czv3dxa>



El Centro CORE de la Comunidad para el Bienestar del Curtis Tucker Health Center ofrece una variedad de recursos relativos al abuso de sustancias, como exámenes de detección de trastornos, derivaciones para su prevención y tratamiento, y presentaciones educativas. Para obtener más información sobre nuestro centro CORE en SPA 8 y ver nuestra lista completa de presentaciones, sírvase hacer clic aquí: <http://tinyurl.com/yzx7fm7a>.

Para hablar directamente con nuestros consejeros en abuso de sustancias en SPA 7, sírvase ponerse en contacto con Renee Razo, rrazo@ph.lacounty.gov.



Mes de la Concientización sobre las ITS

Este mes de abril, con motivo del **mes de la concientización sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS)**, tómese un tiempo para informarse sobre las **sexually transmitted infections (STIs)**. Cualquier persona sexualmente activa puede contraer una ITS, así que por qué no aprender más sobre éstas y cómo limitar su riesgo de exposición y cuidar su salud sexual.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) celebran en abril su propia Semana de Concientización sobre las ITS.

Es un buen contexto para reflexionar sobre las ITS y su salud sexual. Programe una cita en el Centro de Salud Curtis Tucker llamando al 310-419-5325.

Para obtener más información, visite la página Clínica de Salud Sexual:

<http://publichealth.lacounty.gov/chs/sexualhealthclinics/>

DPH Resources

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

8 AM - 8 PM / 7 Days a Week
Real People. Reliable Information.

Linea informativa de Salud Publica del Condado de Los Angeles

Los objetivos de la línea informativa de Salud Pública del Condado de Los Ángeles son ampliar el alcance de los recursos que la Salud Pública puede proporcionar por teléfono, reforzar la confianza de la comunidad al tener a una persona real 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 de salud.

Algunos de los temas que la línea informativa abarca son los siguientes:

- COVID-19
- Viruela símica
- Seguros/Cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS
- Vacunas
- Salud de la Mujer
- Nutrición
- Salud bucal
- ¡Y mucho más!

Coalicion de vacunacion del Condado de LA

La Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles (ICLAC, por sus siglas en inglés) es una asociación diversa, de base comunitaria, integrada por hospitales, escuelas, clínicas, programas de departamentos de salud, farmacias, planes de salud, laboratorios de vacunas y organizaciones sin fines de lucro del Condado de Los Ángeles con la misión de colaborar para mejorar el acceso a las inmunizaciones médicamente recomendadas 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 sus registros de vacunación, o leer las últimas noticias de la ICLAC, visite:

<https://immunizelac.org/>

Need a Presentation on Cholesterol , Diabetes, Nutrition, Hands Only CPR, or other Health Topic?



El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ofrece muchas presentaciones, entre ellas sobre la influenza y la viruela símica. Si desea programar una presentación para su organización, haga clic en este enlace para

Solicitar una presentación de SPA

8: <https://tinyurl.com/2p9fvptn>

Oficina de Prevencion de la Violencia - Ordenes de Alejamiento por Violencia con Armas de Fuego



La 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, miembros del hogar, algunos empleadores, colegas, profesores y agentes de la ley tomar medidas para evitar que una persona que representa un riesgo significativo de hacerse daño a

sí misma o a otros tenga o compre un arma, munición o cargador durante un periodo de tiempo determinado, entre 21 días y cinco años. Para obtener más información sobre quién puede solicitarla y cómo hacerlo, consulte al siguiente:

<http://tinyurl.com/y3hfb575>.

Clinica de Naloxona Gratis

Varias bibliotecas públicas del condado de Los Ángeles están albergando Clínicas de Naloxona GRATIS. La naloxona es un medicamento que salva vidas y puede contrarrestar los efectos de una sobredosis por opioides.

No se requiere presentar identificación o prueba del seguro médico. Para encontrar una clínica cerca de usted, visite el sitio web: <http://tinyurl.com/y5z2edu3>



Recursos y proximos eventos de SPA 7



La distribución gratuita de alimentos es cada primer miércoles del mes en la Whittier Wellness Community (WWC). Las próximas entregas se harán el miércoles 7 de Mayo a las 8:30 AM. Para más información, visite: [Distribución de alimentos de WWC.](#)



Wi-Fi gratuito al aire libre en determinadas bibliotecas del condado de Los Ángeles

La Biblioteca del Condado de Los Ángeles ofrece ahora conexión Wi-Fi gratuita a través de Connect & Go Hotspot Loans. Manténgase conectado dondequiera que vaya con sus hotspots portátiles, disponibles a modo de préstamo durante un máximo de 6 semanas en todas nuestras bibliotecas.

Ya sea que usted es un estudiante que trabaja en un proyecto de investigación, un profesional que necesita cumplir plazos o simplemente alguien a quien le gusta navegar por Internet, nuestros Préstamos Hotspot Connect & Go están aquí para mantenerle conectado.

No necesita tener un carné de la biblioteca para conectarse al WiFi. Haga clic en este enlace para solicitar en préstamo un hotspot: <https://lacountylibrary.org/wifi/>

Clases de RCP gratuitas

El Critical Care Training Center está ofreciendo clases de RCP. Si está interesado en obtener un certificado de RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases más cercanas a usted: <http://tinyurl.com/mrxpj9t5>.



Todas las clases son gratuitas y están disponibles tanto en inglés como en español.

Vaccinate L.A. Newsletter



Regístrese al boletín de noticias sobre la vacunación contra el COVID-19 para permanecer informado sobre el COVID-19. Visite [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com) para saber más sobre:

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

Enlaces y Recursos de Utilidad

[Información sobre la vacuna del COVID-19](#) [Registros de vacunación del COVID-19](#)
[Panel de vigilancia del COVID-19](#) [Pruebas de COVID-19](#)

[Vacunas contra la gripe](#)

[Servicios gratuitos de preparación de impuestos](#) [Programa de botanas gratuitas](#)

[Recursos financieros Get Ahead LA](#) [Headspace: App gratuita de atención plena](#)

[Centro de Empleo America's Job Center of California del Condado de LA](#)

[Resolución COVID-19 del Condado de LA sobre la protección de los inquilinos](#)

[Oficina de Asuntos de los Inmigrantes del Condado de LA](#)

[Programa de Preparación y Respuesta ante Emergencias de la Oficina del Condado de LA](#) [Proyecto de Prevención del Suicidio Juvenil del Condado de LA](#)

[Crédito de facturas del Departamento de Agua y Electricidad de LA](#) [Podcast de Salud Pública de LA](#)

[Préstamo de Laptops y Hotspots de las Bibliotecas del Condado de LA](#) [Cubrebocas N-95 Gratis](#)

[Apoyo de Salud Mental \(800\) 854-7771](#) o envíe "LA" por mensaje de texto al [741741](#) [Programa Metro LIFE](#)

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)

[Opportunity LA: Cuentas de ahorro para niños de LAUSD](#) [Pedir un equipo móvil de vacunación](#)

[Reportar una infracción](#) (888) 700-9995, lunes – viernes de 8:00AM a 5:00PM

[Fondo de ayuda financiera SoCalGas](#)

[Asistencia de Southern California Edison](#) Para obtener recursos adicionales, marque 2-1-1

Para obtener más información sobre el COVID-19, [visite nuestro sitio web](#)

Siga a Salud Pública del condado de LA en Instagram, Facebook y Twitter:

[@lapublichealth](#)

