

# ESQUINA DE SALUD COMUNITARIA DE LA REGIÓN SW

Un boletín mensual de K-State Research and Extension, Immunize Kansas Coalition y socios locales que apoyan el bienestar de la mujer.



## ¡Corazón Sano, Familia Sana!

Aunque Estados Unidos designa a febrero como el mes de la salud del corazón, ¡se necesita tomar conciencia y también acción para tener un corazón más saludable durante todo el año!

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en las mujeres. El porcentaje de mujeres jóvenes (de 25 a 34 años) en Kansas que tienen ECV (enfermedad cardiovascular) es del 2.3 % en comparación con el 1.8 % en el país. El riesgo de ECV aumenta con la edad entre todas las mujeres, sin importar su raza o etnia. Cada 100 segundos, una mujer en los Estados Unidos sufre un **ataque cardíaco**. Tener ECV también puede aumentar el riesgo de sufrir un **accidente cerebrovascular**, que puede ser una arteria bloqueada o un vaso sanguíneo que revienta y gotea en el cerebro. Sin embargo, la mayoría de las personas pueden reducir el riesgo de ECV, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular con un estilo de vida saludable.

Un estilo de vida saludable incluye una alimentación saludable, mover más el cuerpo y sobrellevar el estrés. Establecer metas alcanzables para usted mismo, como caminar más, llenar la mitad de su plato con verduras de hoja verde y respirar profunda y lentamente a lo largo del día, puede conducir a una mejor salud del corazón. Tomar decisiones saludables puede reducir a la mitad el riesgo de enfermedades cardíacas. Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar a trabajar por la salud del corazón, ¡así que incluya a su familia en actividades físicas, el manejo del estrés y la comida saludable en los platillos familiares!

Otro paso importante para un corazón saludable es conocer sus **factores de riesgo**. Para las mujeres, la enfermedad cardíaca, los factores de riesgo de ECV incluyen fumar, diabetes, colesterol alto, presión arterial alta o antecedentes de estos durante el embarazo. Tomar medidas para reducir estos riesgos y tomar decisiones para mantenerse saludable es importante para usted, su familia y su comunidad.

### INFARTO DE MIOCARDIO

 *señal de advertencia*

Ansiedad y problemas para dormir



Sensación de mareo, aturdimiento o extremadamente cansado



Dolor de estómago, náuseas y/o vómitos



Dolor en los brazos, el cuello, la espalda o la mandíbula



Dolor en el pecho y/o dificultad para respirar



Sudoración mucho o sudores fríos



Si tienes alguno de estos síntomas, no esperes, **LLAMA AL 911**

# Vacunación

## Cómo llegan las vacunas

**Las vacunas** existen desde hace mucho tiempo. La primera vacuna se desarrolló en 1798 para combatir la viruela y, desde entonces, las vacunas se han convertido en una forma confiable de combatir y prevenir enfermedades. Hoy en día, las vacunas ayudan a reducir enfermedades como la gripe, el VIH, el COVID-19, la varicela y el herpes zóster en todas las personas.

Las vacunas son un paso esencial para mantenerse saludable, pero pocos saben cómo llegan las vacunas a usted y su familia. El proceso comienza con laboratorios de todo el mundo que rastrean virus, bacterias y anticuerpos y usan otra información para desarrollar vacunas seguras y efectivas.

Entonces, ¿cómo llegan las vacunas del laboratorio a usted? Después de muchas pruebas realizadas por expertos, las vacunas se producen en grandes cantidades, se empaquetan y se envían a los puntos de acceso para que puedan distribuirse para su uso.

Los puntos de acceso como hospitales, departamentos de salud, farmacias, consultorios médicos y los Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC, por sus siglas en inglés) hacen pedidos de vacunas a agencias nacionales como los Centros para el **Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**, o agencias estatales. En **Kansas, el Departamento de Salud y Medio Ambiente (KDHE)** administra gran parte de las vacunas para los puntos de acceso. La cantidad de vacunas que recibe cada punto de acceso depende de cuántas personas viven en el área, sus edades, condiciones de salud y otros factores. Cuando las vacunas llegan a las comunidades, se someten a pruebas para garantizar que sigan siendo efectivas y seguras durante su viaje hasta usted.

### Encuentre una vacuna cerca de usted:

Buscar [vacunaes.gov](https://www.vacunaes.gov)

Envía un mensaje de texto con tu código postal al **438829**

Llame al **1-800-232-0233**



## ¿De dónde viene la salud?

### Alimentos saludables y asequibles

Muchos habitantes de Kansas no están seguros de si tendrán suficiente comida para alimentar a su familia todos los días. Muchos también desearían tener mejores opciones para elegir alimentos que sean saludables y apropiados para sus formas culturales y tradicionales de cocinar. Estos son ejemplos de la **inseguridad alimentaria**, que afecta a más de 350,000 personas en Kansas cada año.

La inseguridad alimentaria se ha visto magnificada por la pandemia de COVID-19 y las altas tasas de desempleo en los últimos años. Muchas personas carecen de los alimentos importantes para sus familias. Cada cultura es única y celebra sus tradiciones e historia a través de la preparación de alimentos, los condimentos y las comidas especiales en eventos especiales. Muchas culturas hispanas y latinas tienen una rica historia de comidas frescas a base de plantas que son buenas para la salud y las conexiones culturales en las comunidades. Para algunos, el polvo de maca, las semillas de chía, la espirulina y el cacao se consideran "superalimentos" que pueden conducir a la salud de todo el cuerpo y aumentar la comodidad y el aprecio entre las culturas.

Muchos que carecen de alimentos pueden beneficiarse de los recursos de la comunidad, como las **despensas de alimentos**, los jardines comunitarios, las cajas de bendiciones, los mercados de agricultores y los programas que apoyan la obtención de alimentos.

Puede convertirse en un defensor de los alimentos accesibles y apropiados al ayudar a aumentar las despensas de alimentos en las que los clientes pueden elegir en su comunidad. En una despensa de alimentos tradicional, a los clientes se les ofrece una bolsa o caja de artículos preseleccionados con una oportunidad limitada de elegir artículos para su cultura y estilo de cocinar. Los modelos de elección del cliente permiten que las familias elijan sus propios artículos. Obtenga más información sobre las despensas de alimentos que permiten elección del cliente y cómo puede tomar medidas para aumentar el acceso a los alimentos con la ayuda de la Iniciativa de Alimentos Saludables de Kansas en: <https://kansashealthyfood.org>.

**K-STATE**  
Research and Extension

**IKC**  
Immunize Kansas Coalition

