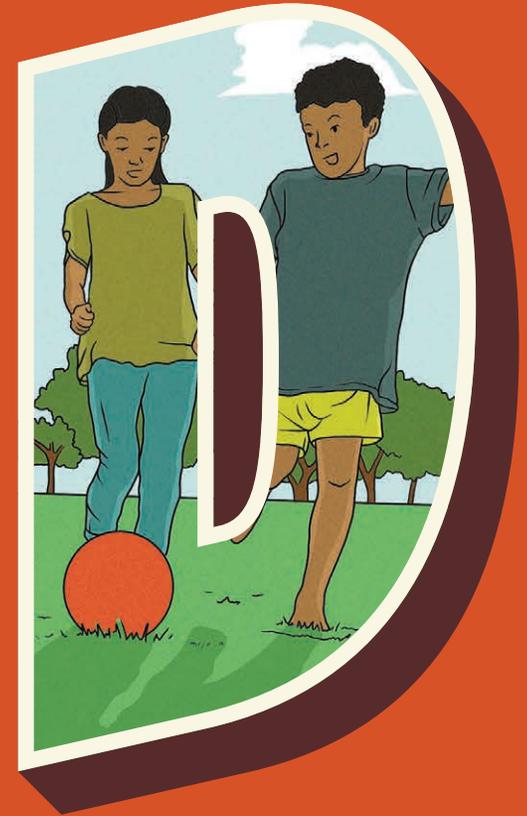
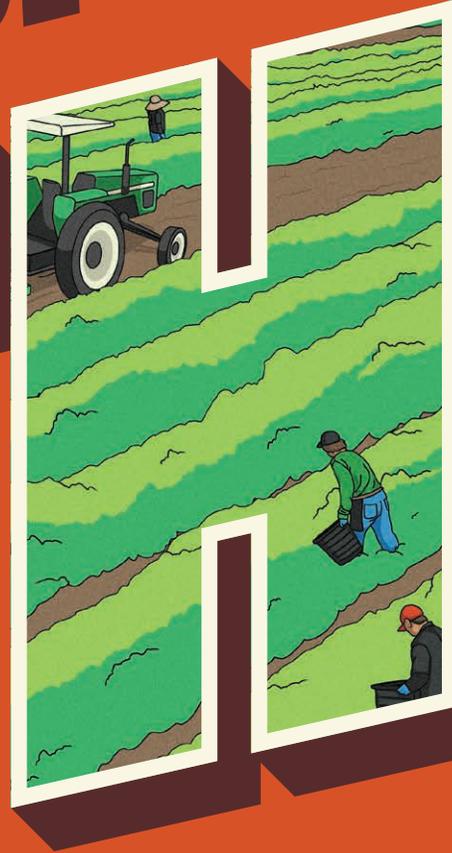
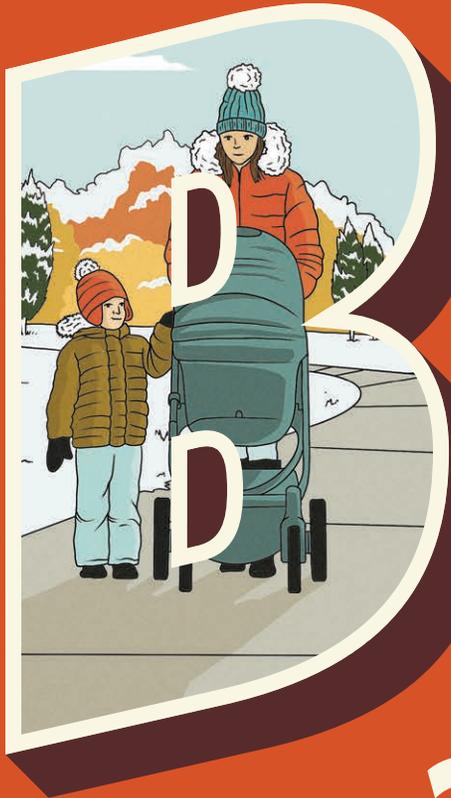


SALUDOS DESDE



2025 - 26

CALENDARIO Y GUÍA DE
RECURSOS DE 18 MESES



ENERO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
29	30	31	1 Año Nuevo	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Día de Martin Luther King Jr. Día de la inauguración	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1



SALUD MATERNA

El embarazo es un momento emocionante, pero también puede ser estresante. Come esto. No comas eso. Haz esto. No hagas aquello. ¿Qué debes hacer para estar saludable y segura? La buena noticia es que no estás solo/a en este nuevo viaje de la paternidad. Hay muchos recursos disponibles a través del Distrito de Salud Benton-Franklin (BFHD) y en nuestras comunidades para la llegada de los nuevos pequeñitos y el embarazo a lo largo del camino.

El primer paso es cuidar la salud de mamá antes, durante y después del embarazo.

- **Vitaminas prenatales.** Las vitaminas prenatales contienen nutrientes esenciales que ayudan al desarrollo del bebé durante el embarazo y mantienen a mamá saludable durante este tiempo. ¿Necesitas ayuda para acceder a vitaminas prenatales? Consulta con BFHD para ver si eres elegible para recibir un frasco de vitaminas prenatales a través de la asociación de BFHD con Vitamin Angels.
- **Salud dental.** La salud dental impacta nuestra salud general. Cuidar nuestra salud bucal significa un riesgo menos durante el embarazo tanto para mamá como para el bebé. Ve al dentista, programa una limpieza.
- **Revisa tu póliza de seguro de salud** para ver qué cuidados prenatales y de parto están cubiertos.
- **Si es tu primer embarazo** y estás interesada en recibir apoyo de una enfermera, consulta el programa Nurse-Family Partnership (NFP) de BFHD.
- **Si necesitas suplementos de nutrición** durante el embarazo, visita nuestro programa de Mujeres, Infantes y Niños (WIC). La asistencia de WIC también puede estar disponible después del nacimiento del bebé. ¡Llama a nuestro personal de WIC para ver si calificas!
- **Revisa las recomendaciones de vacunación.** Muchas enfermedades pueden ser leves para la población en general, pero peligrosas para una madre embarazada. Estas enfermedades pueden causar defectos de nacimiento, pérdida del embarazo o incluso la muerte de la madre. Las vacunas ayudan a prevenir muchas de estas enfermedades y son esenciales para que la madre proteja al bebé incluso antes de que nazca. La inmunidad de la vacuna de la madre durante el embarazo puede proteger al bebé cuando aún es demasiado pequeño para recibir la vacuna. Consulta con tu médico para obtener más información.

Warm Line - Apoyo para padres

No tienes que pasar por esto solo/a. La Warm Line es un servicio gratuito y confidencial de apoyo creado por padres que saben lo que se siente estar incierto/a y necesitar a alguien con quien hablar. Este es un lugar donde puedes conectarte con padres que han pasado por lo mismo, hacer un plan, obtener recursos y simplemente ser escuchado/a. **Llama o envía un mensaje de texto hoy al: 1-888-404-7763** para hablar o solicitar que te devuelvan la llamada.



Escanee el código QR para visitar la página de embarazo saludable de BFHD



2025

FEBRERO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
26	27	28	29	30	31	1
2	3 <small>Día de la Constitución Mexicana</small>	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 <small>Día de San Valentín</small>	15
16	17 <small>Día de los Presidentes</small>	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

MALESTAR ESTOMACAL

¿Qué es un virus estomacal?

El norovirus es un virus altamente contagioso, comúnmente llamado "intoxicación alimentaria," "virus estomacal" o "gripe estomacal." Causa gastroenteritis, lo que provoca diarrea, vómito, dolor abdominal y, a veces, fiebre. Puede propagarse durante todo el año, pero alcanza su pico en los meses más fríos, especialmente entre febrero y marzo.

¿Cómo se propaga?

El norovirus se propaga fácilmente, con una persona infectada pudiendo contagiar a dos a siete personas. El virus puede vivir en superficies durante días y se transmite a través de pequeñas partículas de heces o vómito de una persona infectada que entran en la boca de otra persona. Los métodos comunes de transmisión incluyen:

- Comer o beber alimentos o líquidos contaminados.
- Tocar superficies contaminadas y luego tocarse la boca.
- Contacto directo con una persona infectada, como cuidarla o compartir utensilios.

¿Cuáles son los síntomas del norovirus?

Los síntomas pueden aparecer entre 12 y 48 horas después de la exposición al virus y pueden durar de 1 a 3 días. Los síntomas del norovirus incluyen:



Náusea, vómito, diarrea



Dolor de estómago o cólicos



Dolor de cabeza



Dolores corporales



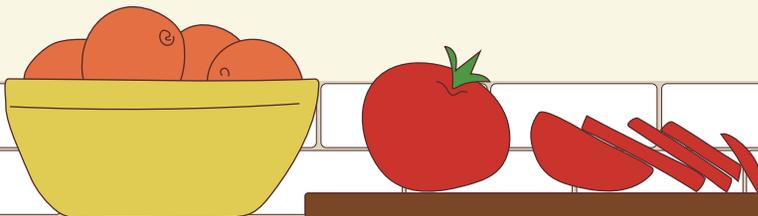
Fiebre baja

¡Lavarse las manos es la mejor prevención!

¡Lavarse las manos es la mejor protección, ya que los desinfectantes de manos son menos efectivos contra el norovirus! Lávatelo las manos a fondo durante al menos 20 segundos con jabón y agua tibia:

- Después de usar el inodoro o cambiar pañales.
- Antes de comer, preparar o manipular alimentos.
- Antes de administrar medicamentos.
- Después de manejar la ropa de cama de alguien que está enfermo.

Limpiar con lejía u otros desinfectantes aprobados por la EPA es esencial. Usa el equipo de protección adecuado (guantes, mascarilla y delantal) al limpiar áreas contaminadas.





2025

MARZO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9 Cambio de Horario	10	11	12	13	14	15
16 Día Nacional de Vacunación	17 Día de San Patricio	18	19	20	21	22
23	24 Día Mundial de la Tuberculosis	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ENFERMEDAD TRANSMISIBLE

Las enfermedades transmisibles pueden propagarse a través del contacto directo con una persona enferma, gotas respiratorias, alimentos contaminados, fluidos corporales, animales enfermos o picaduras de garrapatas. **Estas enfermedades son causadas por:**



Los virus infectan las células y se replican, causando enfermedades. Los antibióticos no funcionan contra los virus; la vacunación es la mejor prevención.

Enfermedades virales comunes: COVID-19, influenza, VIH, resfriado común, varicela, VSR (virus sincitial respiratorio)



Las bacterias son los organismos más comunes y pueden ser beneficiosas o perjudiciales. Los antibióticos son efectivos para tratar infecciones bacterianas.

Enfermedades bacterianas comunes: infecciones de la piel, algunas intoxicaciones alimentarias, tétanos, tuberculosis, sífilis



Los hongos prosperan en ambientes cálidos y húmedos y pueden causar enfermedades. Los medicamentos antimicóticos son tratamientos eficaces.

Enfermedades fúngicas comunes: tiña, pie de atleta, fiebre del valle, aftas, candidiasis



Las enfermedades protozoarias, a menudo parasitarias, se transmiten a través de insectos o agua. Se pueden tratar con medicamentos antiparasitarios y antibióticos.

Enfermedades protozoarias comunes: malaria, giardiasis, toxoplasmosis.

Si su prueba de cualquiera de estas enfermedades da positivo, el equipo Epi de Enfermedades Transmisibles de BFHD puede comunicarse con usted para saber cómo se enfermó. Esto ayuda a evitar que otros miembros de la comunidad se enfermen.

Cómo mantenerse saludable

- **Higiene de manos:** Lávese las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Higiene respiratoria:** Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo al toser o estornudar.
- **Evite tocarse la cara:** Trate de no tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- **Limpiar y desinfectar:** Limpie y desinfecte periódicamente los objetos y superficies que se tocan con frecuencia (pomos de las puertas, encimera de la cocina, etc.).
- **Quédese en casa cuando esté enfermo:** si no se siente bien, quédese en casa para evitar contagiar la enfermedad a otras personas.
- **Vacunación:** Manténgase al día con las vacunas recomendadas.
- **Prácticas alimentarias seguras:** Cocine bien la carne, evite la leche cruda y lave las frutas y verduras.
- **Protección contra insectos:** Use repelente de insectos y ropa protectora en áreas propensas a las garrapatas.



2025

ABRIL

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
30	31	1	2	3	4	5
6	7 Día Mundial de la Salud	8	9	10	11	12
13	14	15 Día de Impuestos	16	17	18	19
20 Domingo de Resurrección	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



VACUNAS

Las vacunas que necesita

Las vacunas protegen a niños, adultos y ancianos de una variedad de enfermedades y dolencias diferentes. En Estados Unidos existen vacunas que protegen contra muchas enfermedades y afecciones. Para garantizar su mejor salud:



1. Conozca su estado

Tenga una copia de sus vacunas para que un proveedor de atención médica pueda brindarle la mejor recomendación.

MyIRmobile.com ofrece verificaciones de registros sin costo. Deberá crear una cuenta y verificar su identidad.



2. Hable con su médico

Establezca una conversación sobre las opciones y disponibilidad de vacunación.



3. ¡Manténgase actualizado!

Consulte los recursos locales, conozca qué hay disponible y obtenga a tiempo las vacunas adecuadas para su edad y situación.

Los bebés y niños (0-6 años) necesitan vacunas para construir una base sólida y protegerlos mientras se desarrolla su sistema inmunológico.

Los niños mayores y los adolescentes (de 7 a 18 años) necesitarán refuerzos de muchas vacunas que comenzaron en la primera infancia. Esto ayuda a proporcionar una defensa fuerte y duradera contra las enfermedades.

Los adultos (mayores de 19 años) también pueden recibir vacunas relacionadas con acontecimientos de la vida, como la Tdap para el embarazo, y vacunas estacionales como la gripe y la Covid. Tener una buena comprensión de su historial médico ayuda a los proveedores a encontrar las mejores recomendaciones para usted.

StayInTheLoop.org



Visite nuestro sitio web para descubrir qué vacunas se recomiendan y qué recursos están disponibles para usted y su familia.

O llame Benton- Franklin Health District: **509-460-4200**





2025

MAYO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
27	28	29	30	1 Día del Trabajo en México	2	3
4	5 Cinco De Mayo	6	7	8	9	10
11 Día de la Madre	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26 Día Conmemorativo	27	28	29	30	31

SALUD MENTAL

¿Qué puede contribuir al estrés y la ansiedad de las personas que trabajan en la agricultura?



Pago



Clima



Lesiones



Productos químicos y pesticidas



Cuidado de niños



Largas horas

Si te sientes:

- Gruñón
- Ansioso
- Desanimado
- Irritado
- Enojado
- Triste, Solitario

Intenta hacer esto:

- Ve a caminar
- Escucha música y/o bailar
- Habla con alguien
- Toma un baño tibio
- Habla con tu proveedor médico
- Pasa tiempo con amigos o familiares

Hay ayuda confidencial disponible:

Las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año.

El bienestar de la salud mental se traduce en bienestar físico y, en ocasiones, todo el mundo necesita ayuda. Si usted o un ser querido se encuentra en una crisis o tiene pensamientos suicidas, llame a la Línea de vida para la prevención del suicidio al (800) 273-8255 o chatee en línea.

Línea de ayuda de AgriStress: una línea de recursos y respuesta a crisis gratuita y confidencial disponible para las comunidades agrícolas en CO, CT, MO, MT, OR, PA, TX, VA, WA y WY. Servicios de interpretación disponibles en 160 idiomas. Llama o envía un mensaje de texto ahora: (833) 897-2474.

988 Lifeline le brinda atención sin juicios. Hablar con alguien puede ayudar a salvarle la vida. [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)



JUNIO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 <small>Día de la Bandera</small>
15 <small>Día del Padre</small>	16	17	18	19 <small>Día de la Liberación</small>	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

SEGURIDAD EN EL AGUA

Ya sea que esté bañando a su bebé en el lavabo o jugando con su niño en la tina, el agua siempre es una fuente de diversión para los niños. Pero es importante recordar que la seguridad debe ser lo primero.



No deje a los niños solos en o cerca del agua:

- Nunca deje a su hijo sin supervisión cerca del agua. Los bebés pueden ahogarse en cualquier cantidad de agua y esto puede ocurrir de forma rápida y silenciosa.
- ¡Guarda tu celular! Siempre tenga un adulto dedicado a observar a los niños mientras juegan en el agua o cuando los niños pequeños se bañan.
- Vacíe las piscinas inflables o portátiles inmediatamente después de usarlas. Guárdelos boca abajo y fuera del alcance de los niños para evitar riesgos de que se ahoguen.
- Use un chaleco salvavidas, incluso los nadadores con experiencia, en cuerpos de agua abiertos.
- Vacíe la bañera inmediatamente después del baño.



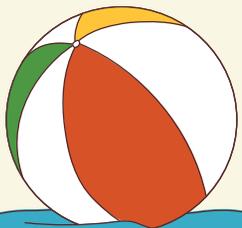
Aprenda primeros auxilios:

- Los padres deberían dedicar tiempo para aprender primeros auxilios. Puesto que ofrece una gran tranquilidad y es crucial para mantener a los niños seguros cerca del agua. Los primeros auxilios podría salvar una vida.
- Los ahogos son la principal causa de muerte relacionada con lesiones entre niños de entre 1 y 4 años. Es la tercera causa principal de muerte relacionada con lesiones en niños en general.



Advertencia sobre las algas tóxicas:

- En general, bañarse en el río es seguro, pero las algas tóxicas suponen un riesgo. Esto incluye a personas y mascotas a quienes les pueda entrar agua en la boca.
- Evite el agua con espuma verde, marrón o rojiza en las rocas o con grumos de color marrón claro en la superficie del agua.
- Limpie a las mascotas y limpie las manos de los niños después de jugar en un río o lago.
- Busque atención médica si usted, sus hijos o sus mascotas experimentan dolor de estómago, dolores de cabeza, vómitos, debilidad muscular o mareos después del contacto con agua que puede contener algas tóxicas.



Escanee el código QR para realizar un seguimiento de los informes en nuestro sitio web.

Benton-Franklin Health District (BFHD) hace pruebas de 12 sitios diferentes de agua recreacional y potable cada dos semanas. Si hay preocupaciones sobre los niveles de algas tóxicas, se colocan carteles y se notifica a los medios de comunicación. BFHD promueve estilos de vida saludables, previene enfermedades y lesiones y, protege el medio ambiente mientras garantiza la seguridad en más de 190 instalaciones de recreación acuática reguladas, incluyendo aquellas en hoteles, clubs deportivos, edificios de apartamentos y ciudades en los condados de Benton y Franklin.



2025

JULIO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
29	30	1	2	3	4 Día de la Independencia	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 Día Mundial contra la Hepatitis	29	30	31	1	2



PestiSeguro/PestiSafe App

Instale la aplicación móvil que le brinda acceso a información de salud, seguridad y medio ambiente para las etiquetas de pesticidas en español e inglés. En cualquier momento y en cualquier lugar, no se necesita conectividad.

SEGURIDAD CON PESTICIDAS

Un pesticida es una sustancia que se utiliza para matar, repeler o controlar plantas o animales que se consideran plagas. Los pesticidas incluyen:

- **Herbicidas:** para eliminar malas hierbas y plantas no deseadas.
- **Insecticidas:** para controlar insectos
- **Fungicidas:** para prevenir el moho y los hongos
- **Desinfectantes:** para detener la propagación de bacterias
- **Rodenticidas:** para controlar ratones y ratas

Los pesticidas pueden ser útiles para controlar las plagas, también pueden ser peligrosos y dañar la salud si no se almacenan o usan correctamente.

Los síntomas pueden aparecer entre horas o días después de la exposición.

Síntomas leves

- Dolor de cabeza
- Piel y ojos irritados.
- Dolor de garganta o tos
- Náuseas y vómitos
- Diarrea

Síntomas moderados a graves

- Visión borrosa
- Salivación y sudoración.
- Tos y dificultades respiratorias.
- Deposiciones y micción frecuentes
- Debilidad extrema
- Cambios en la frecuencia cardíaca y fluctuaciones de la presión arterial.
- Convulsiones

¿Quiénes son los más vulnerable?

- **Manipuladores de pesticidas** (mezcladores, cargadores y aplicadores)
- **Los niños** son especialmente vulnerables porque aún están creciendo y son más sensibles a los factores ambientales que podrían afectar su desarrollo.
- **Personas con enfermedades crónicas**, especialmente respiratorias como asma o EPOC.

¿Cómo puedo protegerme?

- Lea siempre la etiqueta del producto y la MSDS (Hoja de datos de seguridad del material).
- Utilice el equipo de protección adecuado.
- Designar una zona de descontaminación de pesticidas.
- Lávese las manos para minimizar la contaminación de otras partes o superficies del cuerpo y báñese diariamente.
- Manténgase alejado de las áreas tratadas. Cuando vea que se está aplicando un pesticida, quédese atrás.
- Busque ayuda médica lo antes posible si cree que los pesticidas causaron una lesión o enfermedad.

Información y recursos proporcionados por el programa UW PNASH.





2025

AGOSTO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Día Nacional de Concientización sobre Sobredosis	1	2	3	4	5	6

SEGURIDAD EN EL CALOR

Incluso cuando las temperaturas no son muy altas, algunas personas corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud graves en los días más cálidos:

- Adultos de 65 años y más
- Niños pequeños (especialmente en alto riesgo en autos estacionados)
- Personas con problemas de salud crónicos o enfermedades mentales.
- Personas que viven sin refugio o sin hogar
- Trabajadores al aire libre
- Atletas que hacen ejercicio al aire libre.

Durante el calor extremo, tenga mucho cuidado de mantenerse fresco, beber agua y tomar descansos si se siente sobrecalentado. Con el repentino aumento de las temperaturas, recuerde también vigilar a familiares y vecinos.

Algunos medicamentos pueden hacer que sea más difícil mantenerse hidratado y controlar la temperatura corporal en el calor, incluidos medicamento para alergias y resfriados, tiroides, depresión, presión arterial/cardíaca y pérdida de peso. Consulte a su médico si tiene sensibilidad al calor.

Conozca los signos de enfermedades relacionadas con el calor y las formas de responder a ellas:



Calambres por calor:

Signos: Dolores o espasmos musculares en el estómago, brazos o piernas

Acciones: Vaya a un lugar más fresco. Quítese la ropa extra. Tome sorbos de bebidas deportivas frías con sal y azúcar. Busque ayuda médica si los calambres duran más de una hora.



Agotamiento por calor:

Signos: sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas o vómitos o desmayos.

Acciones: Vaya a un lugar con aire acondicionado y acuéstese. Afloje o quítese la ropa. Tome un baño fresco. Tome sorbos de bebidas deportivas frías con sal y azúcar. Busque ayuda médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.



Golpe de calor:

Signos: temperatura corporal extremadamente alta (más de 103 grados) por vía oral; piel enrojecida, caliente y seca sin sudor; pulso rápido y fuerte; mareo; confusión; o inconsciencia

Acciones: Llame al 911 o lleve a la persona a un hospital de inmediato. Relájese con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.



2025

SEPTIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
31	1 Día del Trabajo	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 Día de la Independencia Mexicana	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 Día Mundial del Corazón	30	1	2	3	4



Filtro de aire fácil

Escanea el código QR para aprender a hacer tu propio filtro de aire con un ventilador de caja.

HUMO DE INCENDIOS FORESTALES

El humo de los incendios forestales puede dañar su salud incluso si no puede verlo ni olerlo o si no siente ningún síntoma. Incluso las personas sanas pueden resultar perjudicadas por el humo de los incendios forestales.

Es importante notificar a su empleador cuando experimente síntomas de exposición al humo de incendios forestales para que su empleador pueda responder adecuadamente.

El humo de los incendios forestales contiene una mezcla de gases y partículas diminutas que provienen de los árboles en llamas, el material vegetal y otras cosas que alimentan el fuego. Según los CDC, el humo de los incendios forestales en el aire puede representar un riesgo para cualquiera.

Entre los que corren mayor riesgo se encuentran los ancianos, las mujeres embarazadas, los niños y las personas con enfermedades respiratorias y cardíacas crónicas.

El humo puede provocar síntomas leves:



Dolor de cabeza crónico



Náuseas



Tos



Picazón en los ojos



Garganta áspera

Y efectos graves para la salud:



Ataques de asma



Dolor en el pecho e insuficiencia cardíaca



Dificultad para respirar



Sin aliento

Incluso si un síntoma no figura aquí, usted tiene derecho, según la regla sobre el humo de los incendios forestales, a buscar atención médica o seguir el consejo médico ante cualquier síntoma que crea que puede estar relacionado con la exposición al humo de los incendios forestales, independientemente de su gravedad.

Su empleador debe brindarle apoyo si tiene síntomas, busca atención médica o sigue consejos médicos. Estas protecciones están vigentes siempre que la regla de humo de incendios forestales esté activa.



2025

OCTUBRE

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7 Día Nacional de la Salud de los niños	8	9	10 Día Mundial de la Salud Mental	11
12	13 Día de la Gente Indígena	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 Día de la Bandera de Mexico	25
26	27	28	29	30	31 Halloween	2

BENEFICIOS DE LA VACUNACIÓN



Las vacunas son una herramienta poderosa. Desarrollan inmunidad contra muchas enfermedades dañinas, desde la gripe de temporada hasta el sarampión, la hepatitis y los virus que causan cáncer.



Las vacunas son seguras y eficaces. Todas las vacunas aprobadas para su uso en los Estados Unidos han sido probadas científicamente para determinar su seguridad y eficacia. Las vacunas se controlan continuamente incluso después de su aprobación.



Las vacunas salvan vidas. Te protegen de enfermedades que pueden causar enfermedades graves. El CDC estima que las vacunas infantiles previenen alrededor de cuatro millones de muertes en todo el mundo cada año. Al vacunarse, puede protegerse a sí mismo y a las personas que lo rodean, quienes podrían tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de una enfermedad.



Las vacunas nos ahorran tiempo. Las vacunas ayudan a prevenir los días de enfermedad y nos brindan más tiempo saludable para vivir, aprender, trabajar y jugar.



Las vacunas ahorran dinero. Las vacunas de rutina son gratuitas para los niños y están totalmente cubiertas por la mayoría de los planes de seguro, incluido Medicaid (Washington Apple Health). Al vacunarse, puede evitar enfermedades que podrían provocarle faltas al trabajo o generar costosas facturas médicas.

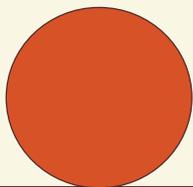
¡Hable con su médico sobre los beneficios de la vacunación!

Benton-Franklin Health District (BFHD) le recomienda comunicarse con su médico para asegurarse de que se satisfagan todas sus necesidades de atención médica. BFHD también ofrece citas clínicas limitadas adaptadas a necesidades específicas de vacunación.



Visita [StayInTheLoop.org](https://www.stayintheloop.org)

para obtener más información sobre los calendarios de vacunas, cómo encontrar un médico y acceder a recursos clínicos.





2025

NOVIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
Concluye el horario de ahorro de luz del día		Día de Elección				
9	10	11	12	13	14	15
		Día de los Veteranos				
16	17	18	19	20	21	22
	Día de la Revolución Mexicana					
23	24	25	26	27	28	29
				Acción de Gracias		
30	31	1	2	3	4	5

¿DE QUÉ ESTOY ENFERMO?

El otoño es cuando las enfermedades respiratorias parecen afectar con más fuerza. Saber lo que estás sufriendo no es fácil. Utilice el cuadro a continuación para ayudar a identificar los síntomas.

Síntomas	COVID	GRIPE	VRS	RESFRIADO
Cuándo pueden aparecer (días)	2-14	1-4	4-6	1-3
Tos y dolor de garganta	Común	Común	Común	Común
Dolor en el pecho al respirar	Común	Común	Común	Inusual
Fiebre	Común	Común	Común	Raro
Dolores y escalofríos corporales	Común	Común	Raro	Común
Secreción/congestión nasal	Común	A veces	Común	Común
Fatiga	Común	Común	A veces	A veces
Dolor de cabeza	Común	Común	Raro	A veces
Dificultad para respirar	Común	A veces	Común	Raro
Náuseas	Común	Común	Raro	Raro
Estornudos	A veces	Raro	Común	Común
Ruido o presión de pecho	A veces	Común	Común	Inusual
Infección de oído	Inusual	A veces	Común	A veces
Infección de las sienas	Común	A veces	A veces	A veces
Disminución del apetito	Común	A veces	A veces	Raro
Retención de agua e hinchazón	A veces	Común	Inusual	Raro
Vómitos y diarrea	Común	A veces	Raro	Raro
Cambio/pérdida del gusto y el olfato	Común	Raro	Raro	Raro

Clave de síntomas: ■ Común ■ A veces ■ Inusual ■ Raro



Escanee el Código QR para recibir las últimas novedades de nuestro sitio web.

ADVERTENCIA: Este gráfico no reemplaza el consejo médico.



DICIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
30	1 Día Mundial del SIDA	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 Nochebuena	25 Navidad	26	27
28	29	30	31 Víspera de Año Nuevo	1	2	3

VIH & ITS

Los números de sífilis están aumentando en el estado de Washington, especialmente entre mujeres embarazadas. La sífilis es una infección de transmisión sexual (ITS) que puede causar problemas de salud si no se trata, especialmente durante el embarazo.

La sífilis no tratada en personas embarazadas puede provocar complicaciones graves en el parto, que incluyen:

- Nacimiento de un niño muerto
- Bajo peso al nacer
- Nacimiento prematuro

Los recién nacidos afectados por sífilis no tratada pueden desarrollar:

- Huesos deformes
- Anemia severa
- Agrandamiento del hígado y del bazo, lo que provoca ictericia (coloración amarillenta de la piel o los ojos)
- Problemas cerebrales y nerviosos, como ceguera, sordera y convulsiones, que pueden ser fatales.
- Salpullido

Importancia de las pruebas y el tratamiento

La sífilis y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) como la clamidia, la gonorrea y el VIH a menudo no presentan síntomas. Por eso es importante hacerse la prueba con regularidad, al menos cada 3 meses o después de tener una nueva pareja. Las pruebas de ITS también son importantes durante el embarazo porque las infecciones pueden transmitirse al bebé. La buena noticia es que muchas ITS pueden tratarse durante el embarazo. Si no se tratan, las ITS pueden causar problemas como infertilidad, embarazos de riesgo u otros problemas de salud graves.

Benton-Franklin Health District (BFHD) ofrece pruebas de ITS gratuitas para quienes no tienen seguro o de baja cobertura. También se ofrece tratamiento y recursos adicionales para prevenir infecciones de ITS sin costo alguno.

Servicios de VIH en BFHD

El departamento de VIH de BFHD ofrece servicios importantes para ayudar a las personas que viven con el VIH a obtener atención médica y el apoyo que necesitan. El programa también trabaja para prevenir nuevas infecciones de VIH y lucha contra el estigma y el trato injusto que pueden enfrentar las personas con VIH.

Información del contacto

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo o servicios del departamento de VIH o ITS de BFHD, puede llamar al **509-460-4200** para recibir más información.



ENERO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
28	29	30	31	1 <small>Día de Año Nuevo</small>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 <small>Día de Martin Luther King Jr.</small>	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



SEGURIDAD AGRÍCOLA INFANTIL

¿Sabías que los lugares de trabajo agrícolas son algunos de los lugares más peligrosos, especialmente para los niños? Cada tres días, un niño muere en un accidente relacionado con la agricultura y cada día alrededor de 33 niños resultan gravemente heridos. La mayoría de estas lesiones (60%) les ocurren a niños que ni siquiera están trabajando. Muchos accidentes ocurren cuando los niños hacen trabajos no apropiados para su edad o capacidad. Es importante que las familias que trabajan en la agricultura conozcan estos riesgos y mantengan seguros a sus hijos.

Las 3 principales causas de lesiones y muertes



Las 5 mejores estrategias de seguridad

- 1 Mantenga a los niños alejados de tractores y equipos pesados.
- 2 Mantenga a los niños fuera del lugar de trabajo y a una distancia segura.
- 3 Asegúrese de que la actividad coincida con la edad y las habilidades del niño.
- 4 Haga que el área sea lo más segura posible siguiendo las pautas de seguridad.
- 5 Proporcionar a los trabajadores capacitación para sus tareas para asegurarse de que estén capacitados en lo que hacen.



Para más estadísticas y pautas, o para acceder a recursos útiles, escanee el código QR o visite cultivatesafety.org



2026

FEBRERO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
1	2 Día de la Constitución Mexicana	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Día de San Valentín
15	16 Día de los Presidentes	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

SALUD BUCAL

¡Cuidar tu boca es importante!

¡Su salud bucal juega un papel importante a la hora de mantener sano todo su cuerpo! **A continuación se presentan algunos pasos sencillos y positivos para que su boca se sienta bien todos los días:**

- **Cepilla tus dientes** al menos dos veces al día durante dos minutos para mantener tu sonrisa brillante. Utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves y pasta dental con fluoruro para tener dientes fuertes y sanos. No olvides cepillarte la lengua.
- **Utilice hilo dental diariamente** o use un hilo dental con base de agua para mantener sus dientes y encías felices.
- **Disfrute de alimentos saludables** y limite los refrigerios y bebidas azucarados.
- **Reemplace su cepillo** de dientes cada 3 o 4 meses, o antes si las cerdas parecen desgastadas.
- **Visite a un dentista** al menos una vez al año para controles y limpiezas periódicas.
- **Manténgase libre de tabaco** para tener una sonrisa y unas encías más saludables.

Comuníquese con su dentista si nota algún cambio en su boca.

¡Dientes sanos para niños!

Comenzar buenos hábitos temprano conduce a sonrisas felices y saludables que duran toda la vida. **A continuación le indicamos cómo brindarle a su hijo el mejor comienzo:**

- **Evite los biberones a la hora de dormir.** La fórmula y la leche materna tienen azúcares que pueden causar caries.
- **Manipule los chupones, cucharas y vasos con cuidado para mantener** los gérmenes que causan caries lejos de los dientes de su hijo.
- **Limpie las encías de su bebé después de las comidas,** incluso antes de que le salgan los dientes.
- **Bebidas saludables.** El agua es la mejor opción para la salud de tu pequeño.
- **Tenga cuidado con los bocadillos pegajosos** que pueden adherirse a los dientes y provocar caries, así que elija bocadillos que no dañan los dientes cuando sea posible.





MARZO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8 Cambio de Horario	9	10	11	12	13	14
15	16 Día Nacional de Vacunación	17 Día de San Patricio	18	19	20	21
22	23	24 Día Mundial de la Tuberculosis	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

PLAN DE EMERGENCIA

Haga un plan, cree un kit, manténgase informado

Prepararse para emergencias puede resultar abrumador, pero un poco de planificación puede garantizar la seguridad de sus seres queridos. Aquí encontrará una guía que le ayudará a crear un plan, crear un kit esencial y mantenerse informado durante las emergencias. **¡Esta guía te ayudará a mantenerte seguro!**



Haga un plan:

- Cree un plan de comunicaciones de emergencia para su familia.
- Establezca planes de emergencia para el cuidado de niños, lugares de reunión y rutas de escape.
- Piense con anticipación para evitar tener que luchar durante una emergencia.
- Revise su plan y la información de contactos de emergencia con los niños para que sepan qué hacer en caso de separación durante una emergencia.



Construya un kit:

- Incluya suministros para el clima, agua y alimentos que no se hechen a perder durante 3 días a 2 semanas (¡no se olvide de sus mascotas!).
- Agregue suministros médicos, medicamentos (analgésicos, resfriados/gripe), juguetes y artículos sensoriales para discapacidades.
- Comience de manera simple y construya gradualmente.



Manténgase informado:

- Regístrese para recibir alertas de Benton/Franklin EM, alertas de emergencia de Hanford, clima de NOAA o la aplicación de alertas de emergencia de FEMA. Estos sistemas lo mantendrán informado durante emergencias (radiológicas, incendios forestales, humo, clima invernal, etc.).

Regístrese para recibir el servicio gratuito **CodeRED** para que reciba alertas y actualizaciones durante una emergencia o desastre que afecte su área.



Condado de
Benton
Code Red



Condado de
Franklin
Code Red



2026

ABRIL

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
28	29	30	1	2	3	4
5 <small>Domingo de Resurrección</small>	6	7 <small>Día Mundial de la Salud</small>	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 <small>Día de la Tierra</small>	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

PLOMO

El plomo es un metal que puede dañar a niños y adultos. Es posible que los niños no parezcan ni actúen enfermos, pero un análisis de sangre podría mostrar que tienen envenenamiento por plomo. Esto podría perjudicar su crecimiento, comportamiento y capacidad de aprender. El plomo también puede ser un problema para los adultos, especialmente para las embarazadas y sus bebés.

La exposición puede provenir de muchas fuentes:



Trozos de pintura con plomo. Tienen un sabor dulce y los niños pueden comerlos.



Trabajos o pasatiempos con proyectos basados en plomo. Los adultos pueden traer a casa polvo con plomo en la ropa o los zapatos.



Polvo con plomo debido al uso y desgaste de superficies pintadas con plomo.



El suelo puede estar contaminado por pintura descascarada, plomo de proyectos de fundición o gasolina con plomo.



Agua potable, proveniente de tuberías, accesorios o soldaduras hechas con plomo.

Todos los niños deben hacerse pruebas de detección de plomo entre 1 y 2 años.

¿Preguntas sobre el envenenamiento por plomo en los niños?

Contacto Benton-Franklin Health District (BFHD):

509-460-4205



Vaya a la página sobre intoxicación por plomo infantil de BFHD para obtener más recursos.





2026

MAYO

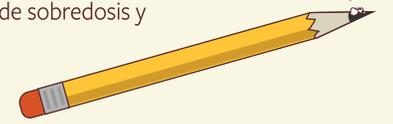
Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
27	28	29	30	31	1	2
					Día del Trabajo en México	
3	4	5	6	7	8	9
Día de la Madre		Cinco de Mayo				
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	Día Conmemorativo					
31	1	2	3	4	5	6

PREVENCIÓN DE SOBREDOSIS

LLEVA UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Las sobredosis y muertes por opioides se encuentran en niveles récord en los condados de Benton y Franklin y en todo Washington, impulsadas por el aumento del fentanilo, un poderoso opioide sintético entre 50 y 100 veces más fuerte que la heroína o la morfina. Las pastillas y los polvos falsificados que contienen fentanilo están aumentando el riesgo de sobredosis y muerte, incluso por una sola pastilla.

Esta cantidad de fentanilo puede ser mortal.



Signos de una sobredosis

Una persona puede comenzar a asentar pesadamente, pero con el tiempo su respiración puede disminuir y detenerse y no se despertará. Verifique lo siguiente:

No responde y no se despertará	Labios y uñas azules o grises	Piel pálida, cenicienta o fría	Respiración lenta, superficial o nula	Pupilas extremadamente pequeñas	Sonidos de gorgoteo o jadeo

Acción por una sobredosis

Llame al 911

y dales tu ubicación.

Diles

alguien no respira.

Utilice NALOXONE

Coloque la parte superior de la boquilla en una fosa nasal y presione el émbolo. Espere 2 minutos antes de administrar otra dosis.

Hacer RCP

Compresiones fuertes y constantes. Frote los nudillos en la mitad del pecho.

La naloxona se llama comúnmente Narcan. La naloxona es un medicamento que puede detener una sobredosis de opioides, incluidas las causadas por fentanilo. La naloxona es un medicamento legal disponible en el estado de Washington sin receta.

Cómo obtener naloxona:

Farmacia

Si tiene Medicaid o un seguro privado, no necesita receta médica.

Clínica

Blue Mountain Heart to Heart
911 S. Auburn Way, Kennewick, WA 99336
Syringe Services Program Open:
M-W-F 12 p.m. - 4 p.m.



Orden en línea

Visite nuestro sitio web para obtener más recursos e información sobre cómo puede llevar naloxona y ayudar a reducir el riesgo de sobredosis en nuestra comunidad. carryasecondchance.com



2026

JUNIO

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 <small>Día de la Bandera</small>	15	16	17	18	19 <small>Día de la Liberación</small>	20
21 <small>Día del Padre</small>	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

PREVENCIÓN DE TABACO

Dejar todos los productos de tabaco mejora su salud, reduce el riesgo de enfermedades graves y protege a sus seres queridos de los peligros del humo de segunda mano. También aumenta su bienestar mental y le ahorra dinero, lo que le lleva a una vida más sana y plena. Ya sea que fumes cigarrillos, vapees o haga ambas cosas, crear un plan personalizado para dejar de fumar hace que sea más fácil mantener el rumbo, superar los momentos difíciles y dejar de fumar para siempre.

Campaña libre de tabaco de los CDC

Las líneas para dejar de fumar ofrecen asesoramiento gratuito y confidencial para ayudarle a dejar de fumar y a mantenerse libre de él. Llamar a una línea telefónica para dejar de fumar podría ser justo lo que necesita para dejar de fumar para siempre.

Cuatro razones por las que llamar a una línea telefónica para dejar de fumar puede ser clave para su éxito

1. Puede obtener ayuda para dejar de fumar: gratis y sin prejuicios.
2. Los asesores para dejar de fumar le ayudarán a crear un plan que pueda funcionar para usted.
3. Puede obtener consejos útiles de la línea para dejar de fumar sobre cómo controlar los antojos, buscar apoyo de sus seres queridos, utilizar recursos para dejar de fumar y decidir si debe usar medicamentos.
4. Y la mejor razón de todas para utilizar una línea telefónica para dejar de fumar: ¡Es más probable que sigas sin fumar!

Servicios de mensajería de texto

(Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos)

MENSAJE DE MENSAJE QUITNOW
al 333888

Teléfono

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

In Spanish:

1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Aplicación para teléfono inteligente

quitSTARTapp



Vaya a la página de prevención del consumo de tabaco de BFHD para obtener más recursos

Comience hoy deshaciéndose de todos los cigarrillos, vaporizadores, encendedores, ceniceros y otros artículos de tabaco de su hogar, oficina y automóvil. **Eliminarlos ayuda a reducir la tentación y lo mantiene encaminado hacia una vida más saludable.**

INFORMACIÓN Y RECURSOS LOCALES PARA MANTENERTE SALUDABLE Y SEGURO

ENERO 2025

SALUD MATERNA

El embarazo es un momento emocionante, pero también puede ser estresante. Encuentra consejos útiles para mantener a ti y a tu bebé seguros y saludables.

MAYO 2025

SALUD MENTAL

La salud mental apoya el bienestar físico. Todos podemos necesitar un poco de ayuda a veces.

SEPTIEMBRE 2025

HUMO DE INCENDIO FORESTAL

El humo de los incendios forestales puede dañar tu salud, incluso si no puedes ver ni oler el humo. Aprende maneras de mantenerte seguro cuando las condiciones se vuelvan graves.

ENERO 2026

SEGURIDAD AGRÍCOLA INFANTIL

Los lugares de trabajo agrícolas son algunos de los más peligrosos, pero también ofrecen experiencias de aprendizaje importantes, especialmente para los niños. Es fundamental centrarse en la seguridad para mantener a todos protegidos.

MAYO 2026

PROTECCIÓN CONTRA SOBREDOSIS

Aprende cómo salvar vidas y prevenir sobredosis.

FEBRERO 2025

MALESTAR ESTOMACAL

Los malestares estomacales pueden ser causados por muchas cosas diferentes, pero una muy común en esta época del año es algo llamado norovirus.

JUNIO 2025

SEGURIDAD EN EL AGUA

El agua es una gran fuente de recreación para todos. Pero también es un lugar donde la seguridad debe ser lo primero.

OCTUBRE 2025

BENEFICIOS DE LA VACUNACIÓN

Las vacunas tienen muchos beneficios. Contacta a tu médico para asegurarte de que todas tus necesidades de salud estén cubiertas.

FEBRERO 2026

SALUD BUCAL

Tu salud bucal es más importante de lo que piensas. La salud de tu boca, dientes y encías puede afectar tu salud en general.

JUNIO 2026

PREVENCIÓN DEL TABACO

Enfócate en tu camino hacia una vida más saludable y libre de humo. Dejar de fumar, vapear o usar tabaco puede ser un reto. ¡Pero hay muchos recursos disponibles para ayudarte!

MARZO 2025

ENFERMEDAD TRANSMISIBLE

Las enfermedades transmisibles son infecciones que se propagan de una persona a otra, de un animal a una persona, o a través de superficies o alimentos.

JULIO 2025

SEGURIDAD CON PESTICIDAS

Aunque los pesticidas tienen grandes beneficios, también son inherentemente tóxicos y pueden dañar gravemente tu salud si se almacenan o se usan de manera incorrecta.

NOVIEMBRE 2025

¿DE QUÉ ESTOY ENFERMO?

El otoño es cuando las enfermedades respiratorias parecen afectar con más fuerza. Saber qué estás sufriendo no siempre es fácil. Nosotros podemos ayudarte.

MARZO 2026

PLAN DE EMERGENCIA

Prepararse para emergencias puede ser abrumador, pero un poco de planificación puede garantizar la seguridad de tus seres queridos.

ABRIL 2025

VACUNAS

Se recomiendan diferentes vacunas para protegernos en distintas etapas de la vida. Descubre cuáles son adecuadas para ti y los recursos disponibles.

AGOSTO 2025

SEGURIDAD EN EL CALOR

Incluso cuando las temperaturas no son muy altas, algunas personas tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud graves en días más cálidos. ¡Vence el calor!

DICIEMBRE 2025

VIH Y ETS

Las pruebas de ETS y VIH están disponibles en el Distrito de Salud Benton-Franklin, sin costo para aquellos sin seguro o con seguro de baja cobertura.

ABRIL 2026

PLOMO

No se considera seguro ningún nivel de plomo para los niños. ¡Evita la intoxicación por plomo educándote sobre los métodos de prevención!

**Benton-Franklin
Health District**

**Communicable Disease
Epidemiology**

Oficina en Kennewick
7102 W Okanogan Pl
Kennewick, WA 99336
(509) 460-4200

Oficina en Pasco
412 W. Clark Street
Pasco, WA 99301
(509) 547-9737

bfhd.wa.gov