Boletín Mensual de Lex-CHIP

Febrero de 2026

www.LFCHD.org Lex-CHIP@LFCHD.org

¡Una Comunidad con un Corazón Saludable!

Febrero es un momento para cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. Lex-CHIP se enorgullece de continuar trabajando junto a nuestros socios para apoyar la salud del corazón, el bienestar y conexiones comunitarias sólidas.

Juntos, estamos construyendo futuros más saludables, un paso a la vez.

Este mes…

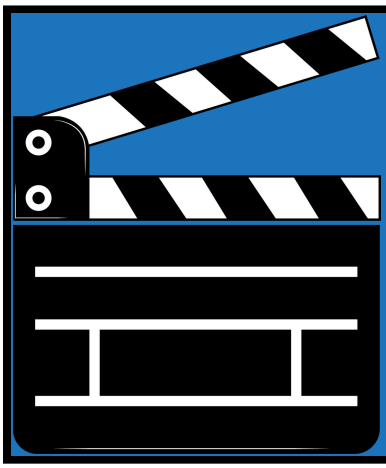
- Mes del Corazón en Estados Unidos
- Mes de la Historia Afroamericana
- Mes Nacional de la Prevención del Cáncer
- Mes de Concientización sobre la Violencia en las Relaciones de Jóvenes
- Mes Nacional de la Salud Dental Infantil
- Mes Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA en la Comunidad Afroamericana

---

¡Reserve la fecha!

- **2/3:** Grupo de Apoyo para la Diabetes – *Lexington Senior Center*
- **2/3:** Programa *Libres del Tabaco* para Dejar de Fumar – *Virtual*
- **2/4:** Evento de Concientización sobre la Salud del Corazón – *St. James Place Apartments*
- **2/4:** Taller en Español sobre Prediabetes – *Virtual*
- **2/10:** Foro Comunitario para Estudiantes de 7.º Grado – *Southern Middle School*
- **2/10:** Programa *Libres del Tabaco* para Dejar de Fumar – *Virtual*
- **2/11**: Grupo de Trabajo de Abuso y Negligencia Infantil de Lex-CHIP - *LFCHD/Virtual*
- **2/11:** Grupo de Trabajo de Crimen y Violencia de Lex-CHIP - *LFCHD/Virtual*
- **2/11:** Taller sobre Diabetes Gestacional – *Virtual*
- **2/12**: Grupo de Trabajo de Prevención y Respuesta a Sobredosis de Lex-CHIP - *LFCHD/Virtual*
- **2/15:** Bingo del Corazón Saludable – *Beaumont Library*
- **2/17:** Programa Libres del Tabaco para Dejar de Fumar – *Virtual*
- **2/18:** Taller en Español sobre Prediabetes – *Virtual*
- **2/23:** Educación para la Prevención del Vapeo – *Leestown Middle School*
- **2/24:** Pruebas y Educación sobre el VIH – *BCTC Multi-Cultural Global Learning Center*
- **2/24:** Evento de Pruebas de A1C del Club de Leones Bluegrass – *Turfway Park*
- **2/25:** Taller sobre Prediabetes – *Virtual*
- **2/25:** Feria de la Salud del Corazón – *Dunbar Community Center*
- **2/26:** Educación para la Prevención del Vapeo – *Leestown Middle School*

Para más información, comuníquese con nuestro equipo de Educación Comunitaria: www.lfchd.org/health-education/



CHIP EN ACCIÓN

Lex-CHIP continúa ganando impulso en el nuevo año a través de la colaboración, el alcance comunitario y la acción impulsada por la comunidad. Las actividades de enero reflejan nuestro compromiso compartido de apoyar a las familias, fortalecer las alianzas y promover la salud y el bienestar en todo el condado de Lexington-Fayette.

Reuniones de los Grupos de Trabajo de Lex-CHIP en Febrero

- **Abuso y Negligencia Infantil:** 2/11, 9:30–10:30 a. m., Sala Comunitaria RCL de LFCHD
- **Crimen y Violencia:** 2/11, 11:00 a. m.–12:00 p. m., Sala Comunitaria RCL de LFCHD
- **Prevención y Respuesta a Sobredosis:** 2/12, 9:00–10:00 a. m., Sala Comunitaria RCL de LFCHD

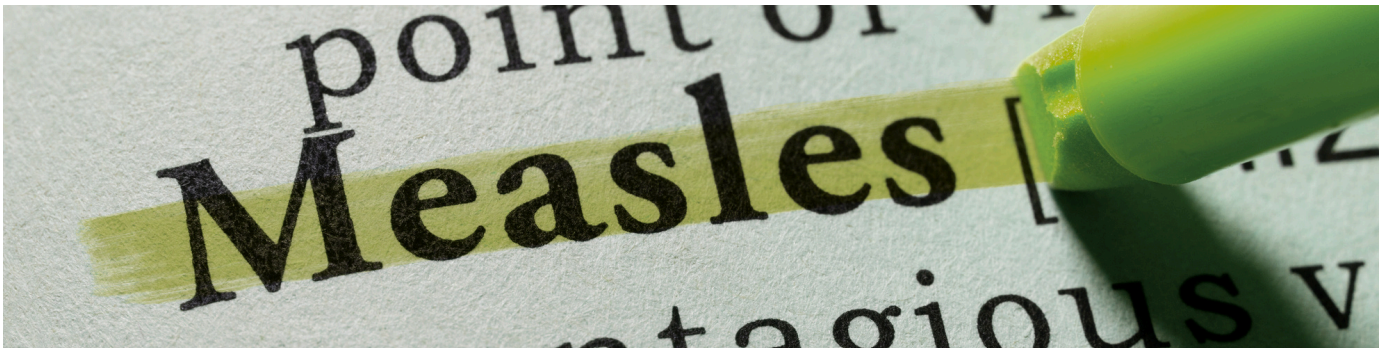
Pop-Ups para Bebés Strong Start

Los eventos Pop-Up de entrega de pañales de Strong Start continúan demostrando un impacto comunitario significativo al abordar una necesidad esencial de pañales que, por lo general, no puede cubrirse con beneficios públicos. A lo largo de tres eventos pop-up, el personal distribuyó aproximadamente 300 paquetes de pañales y toallitas. Los eventos se enfocaron intencionalmente en los códigos postales prioritarios 40508, 40517 y 40511 para garantizar que los recursos llegaran a familias en las áreas con mayor necesidad demostrada. También se ofrecieron otros artículos esenciales —incluida fórmula, gorritos para bebés, mantas y alimentos— a las familias por orden de llegada.

Durante cinco horas de servicio, se proporcionaron aproximadamente 7,800 pañales a las familias, con una distribución promedio de cerca de un paquete por minuto, lo que demuestra claramente la alta necesidad en la comunidad y la relevancia del programa. Cada evento también conectó a las familias con apoyos continuos, lo que resultó en 16 derivaciones completadas a WIC, HANDS y otros recursos comunitarios.

Un momento poderoso ocurrió durante el segundo pop-up, cuando niños del programa extraescolar del lugar recogieron pañales para sus familias, destacando el alcance de Strong Start más allá de madres, padres y cuidadores. Igualmente importante, el programa redujo el estigma al recibir a las familias con dignidad y tranquilidad, reforzando que acceder a suministros esenciales es una forma de apoyo. Los comentarios positivos de la comunidad reafirmaron la confianza que se está construyendo a través de estos eventos.

Los eventos Pop-Up de entrega de pañales de Strong Start funcionan como una intervención eficaz para abordar los determinantes sociales de la salud, en particular la estabilidad financiera. Los pañales representan un gasto doméstico costoso y recurrente, y aliviar esta carga permite que las familias redirijan recursos limitados hacia alimentos, vivienda, servicios públicos y atención médica. A lo largo de tres eventos, el programa proporcionó un valor estimado total de $3,900 en apoyo material, con un promedio aproximado de $1,300 por evento, al tiempo que apoyó la salud mental de los cuidadores, los resultados de salud infantil y conexiones más sólidas con servicios de atención.



Sarampión: Lo Que Necesita Saber

El sarampión es una enfermedad altamente contagiosa. Saber qué hacer después de una exposición o si se desarrollan síntomas puede ayudar a protegerle a usted, a su familia y a la comunidad.

Si estuvo expuesto(a) y NO está vacunado(a):

- Reciba la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola) dentro de las 72 horas posteriores a la exposición, si es posible, para ayudar a prevenir la enfermedad o reducir los síntomas.
- Si la vacunación no es posible, comuníquese con su médico dentro de los 6 días posteriores a la exposición para preguntar sobre la profilaxis posterior a la exposición.
- Permanezca en cuarentena en casa durante 21 días después de su última exposición.
- Llame a su proveedor de atención médica antes de visitar cualquier centro médico.

Si estuvo expuesto(a) y SÍ está vacunado(a):

- Es probable que esté protegido(a), pero vigile los síntomas durante 21 días después de la exposición.
- No se requiere cuarentena.
- Si no está seguro(a) de su estado de vacunación, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato.

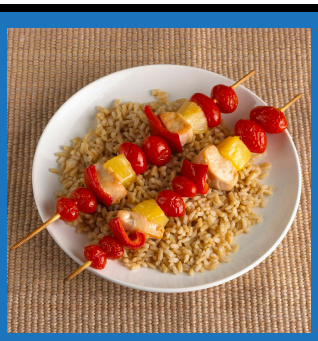
Esté atento(a) a los síntomas (7–21 días después de la exposición):

- Fiebre alta
- Tos o secreción nasal
- Ojos rojos
- Sarpullido

Si se presentan síntomas:

- Permanezca en casa y aíslese.
- Llame a su proveedor de atención médica antes de acudir para recibir atención.
- Use mascarilla y evite el contacto con otras personas, especialmente bebés y personas embarazadas.

Para obtener la información más actualizada sobre el sarampión en Kentucky, visite:
www.chfs.ky.gov/agencies/dph/dehp/idb/Pages/measles.aspx



Información nutricional

4 Porciones

Tamaño de la porción – 3 brochetas

Cantidad por porción

CALORIES 306

	% Diario valor
Grasa total 4g	5%
Grasa saturada 0.5g	3%
Grasas trans 0g	
Colesterol 73mg	24%
Sodio 342mg	15%
Carbohidratos totales 40g	15%
Fibra dietétic 5g	18%
Azúcares totales 20g	
Proteína 29g	58%

¡QUÉ SE ESTÁ COCINANDO!

Brochetas de Pollo Hawaiano para Niños con Arroz Integral

Ingredientes:

1 lb – pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trozos

2 cucharadas – salsa de soya (la de menor sodio disponible)

1 taza – jugo de piña

2 tazas – arroz integral crudo

2 dientes / 1 cucharadita – ajo picado

2 pimientos morrones grandes, de cualquier color, picados

36 tomates uva

36 trozos – pedazos de piña

aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones paso a paso:

1. Coloque el pollo en una bolsa plástica grande. Agregue la salsa de soya, el jugo de piña y el ajo. Cierre la bolsa y apriétela suavemente para cubrir el pollo. Refrigere durante 15 minutos.
2. Mientras el pollo se marina, remoje los palitos de brocheta de madera en agua fría durante al menos 10 minutos, o use brochetas de metal.
3. Saque el pollo de la bolsa y deseche la marinada.
4. Precaliente el horno a 400°F y rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aerosol antiadherente.
5. Ensarte el pollo, la piña, los tomates y los pimientos morrones en las brochetas.
6. Coloque las brochetas en la bandeja para hornear y hornee durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido y ya no esté rosado.
7. Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, sin agregar sal ni mantequilla.
8. Sirva las brochetas sobre el arroz ya cocido.

Fuente: https://recipes.heart.org/en/recipes/kid-friendly-hawaiian-chicken-kebabs-with-brown-rice

Desafío Familiar para un Corazón Saludable

Febrero es un excelente momento para que las familias se enfoquen en cuidar su corazón juntas. Prueben un Desafío Familiar para un Corazón Saludable eligiendo una actividad sencilla para hacer en familia cada día durante una semana. Las actividades pueden incluir dar una caminata rápida, bailar sus canciones favoritas en la sala, cocinar una comida saludable para el corazón o estirarse juntos antes de dormir.

Esta actividad apoya el bienestar físico y mental, al mismo tiempo que fomenta tiempo de calidad en familia. Moverse juntos ayuda a fortalecer el corazón, reducir el estrés y crear hábitos saludables que pueden durar más allá de febrero. Lo mejor de todo es que es gratis, flexible y fácil de adaptar para todas las edades y capacidades, lo que la convierte en una forma divertida de demostrarle amor a su corazón este mes.

RINCÓN FAMILIAR

Desde el escritorio de los Detectives de Enfermedades de LFCHD:

El condado de Fayette se encuentra en plena temporada de gripe, la cual por lo general dura desde principios de octubre hasta finales de mayo del año siguiente, y todo indica que será una temporada fuerte.

El culpable es una cepa del virus de la influenza A(H3N2) llamada subclado K. Esta cepa es responsable del 90% de los casos de gripe de esta temporada.

A pesar de algunos reportes en los medios, la gripe de este año no es una “súper gripe”.

Aún no hay evidencia de que esta cepa en particular sea más grave que otras. El subclado K surgió durante el verano y se detectó por primera vez en Europa después de que ya se habían seleccionado las cepas de gripe utilizadas para formular la vacuna contra la influenza de este año.

Aunque la vacuna contra la influenza puede no evitar que usted se enferme, reduce las probabilidades de que el caso sea grave, ayuda a evitar hospitalizaciones y acorta la duración de la enfermedad, incluso en temporadas como esta, cuando la vacuna no es una coincidencia perfecta con el virus.

La mejor manera de reducir el riesgo de la gripe estacional y sus complicaciones potencialmente graves es vacunarse contra la influenza cada año. Sin embargo, además de la vacunación, tome otras medidas preventivas para ayudar a reducir la propagación de virus como la influenza:

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Cúbrase al toser y estornudar.
- Use una mascarilla como una estrategia adicional de prevención que puede elegir para protegerse a usted y a los demás.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se transmiten de esta manera.
- Puede mejorar la calidad del aire al permitir la entrada de aire fresco del exterior, purificar el aire interior o reunirse al aire libre. Un aire más limpio puede reducir el riesgo de exposición a virus.

Si necesita más información, por favor envíe un correo electrónico a:

epidemiology@lfchd.org o visite www.cdc.gov/flu.

Servicios de LFCHD

- **Prevención de Enfermedades e Inmunizaciones:** Las enfermedades de invierno continúan en febrero. La Clínica de Salud Pública de LFCHD ofrece inmunizaciones, pruebas de detección y servicios preventivos que ayudan a proteger a las personas y a las familias, y a reducir la propagación de enfermedades en la comunidad.
- **WIC y Apoyo de Nutrición Familiar:** Febrero es un excelente momento para que las familias se enfoquen en la nutrición y en rutinas saludables. El programa WIC de LFCHD apoya a personas embarazadas, bebés y niños pequeños con alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia materna y referencias a recursos comunitarios adicionales.
- **Reducción de Daños y Prevención de Sobredosis:** El clima frío y el aislamiento pueden aumentar el riesgo de sobredosis. LFCHD ofrece naloxona, educación y servicios de reducción de daños que apoyan la seguridad, reducen el estigma y ayudan a conectar a las personas con atención y servicios.
- **Salud Ambiental y Preparación para el Invierno:** Salud Ambiental apoya la seguridad comunitaria mediante educación sobre la seguridad alimentaria, inspecciones de vivienda y del medio ambiente, y orientación sobre la preparación para el invierno. Se anima a los residentes a practicar el manejo seguro de los alimentos, prevenir la exposición al monóxido de carbono y tomar medidas para preparar sus hogares para el clima frío.

Clínica de Salud Pública de LFCHD: (859) 288-2483

Salud Ambiental de LFCHD: (859) 231-9791

Reducción de Daños de LFCHD: (859) 899-4230

Para más información: www.LFCHD.org

Thank you

Gracias por ser parte de nuestra comunidad y por apoyar a familias más saludables y seguras. Esperamos compartir con usted más actualizaciones, recursos y oportunidades el próximo mes.

¡Manténgase conectado(a)!

Manténgase conectado(a) con nosotros para conocer próximos eventos, oportunidades de alcance comunitario y recursos para la comunidad. Le invitamos a compartir este boletín y a unirse a nosotros para apoyar la salud y el bienestar en toda nuestra comunidad.

https://www.facebook.com/LFCHD/

https://www.instagram.com/lexpublichealth/

https://x.com/LFCHD

¿Le interesa aprender más sobre Lex-CHIP, la Evaluación de Salud Comunitaria (CHA) del condado de Lexington-Fayette y el Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (CHIP)? HAGA CLIC AQUÍ para conocer cómo los socios comunitarios están trabajando juntos para mejorar la salud y el bienestar en todo el condado de Lexington-Fayette.

Correo electrónico: Lex-CHIP@LFCHD.org | **VISÍTENOS**

© 2026 Lexington-Fayette County Health Department and Lex-CHIP. Todos los derechos reservados.