



Boletín mensual  
de Lex-CHIP

# Enero 2026

[www.LFCHD.org](http://www.LFCHD.org)   [Lex-CHIP@LFCHD.org](mailto:Lex-CHIP@LFCHD.org)



*Happy  
New Year*

¡Feliz Año Nuevo de parte de Lex-CHIP! Al comenzar el 2026, nos llenan de energía las posibilidades que nos esperan y agradecemos las colaboraciones comunitarias que hacen que nuestro trabajo sea valioso. Juntos, esperamos construir una comunidad más saludable, segura y conectada el próximo año.



# Este mes...

Mes Nacional del Bienestar Mental

Mes Nacional de Concientización sobre el Tabaco

Mes Nacional del Donante de Sangre

Mes de concientización sobre la salud cervical

Mes Nacional de Concientización sobre las Lesiones  
Cerebrales

---



## **¡Reserva la fecha!**

**1/6 - Grupo de apoyo para la diabetes**

**1/6 - Libertad para dejar de fumar y dejar de fumar**

**1/7 - Clase de diabetes gestacional en español**

**1/8 - Pop-Up de bebés Strong Start: Centro Comunitario Charles Young**

**1/10 - Vida saludable con diabetes**

**1/13 - Libertad para dejar de fumar y dejar de fumar**

**1/14 - Clase de diabetes gestacional**

**1/15 - Grupo de apoyo para la diabetes**

**15/1 - Evento emergente para bebés Strong Start: Centro comunitario Tates Creek**

**1/17 - Vida saludable con diabetes**

**1/20 - Libertad para dejar de fumar y dejar de fumar**

**1/21 - Taller sobre prediabetes en español**

**22/1 - Coalición contra la Diabetes del Condado de Fayette**

**22/1 - Evento emergente de bebés con un comienzo fuerte: Centro comunitario de Winburn**

**1/24 - Vida saludable con diabetes**

**27/1 - Prueba de VIH en el Centro Multicultural y de Aprendizaje del BCTC**

**1/27 - Libertad para dejar de fumar y dejar de fumar**

**1/28 - Taller sobre prediabetes**

**1/29 - Libertad para dejar de fumar y dejar de fumar**

**1/30 - Divulgación de salud y bienestar**

**1/31 - Vida saludable con diabetes**

Para obtener más información, comuníquese con nuestro equipo CHEE: [www.lfchd.org/health-education/](http://www.lfchd.org/health-education/)



## **¡APLICA YA!**

¡LFCHD se complace en lanzar una nueva iniciativa de mini-subvenciones CHIP: PATH  
(Asociaciones que promueven la transformación y la salud)!

PATH está diseñado para invertir en asociaciones comunitarias y soluciones impulsadas localmente alineadas con las áreas prioritarias de CHIP:

Acceso a la atención

Estabilidad financiera

Empoderamiento del conocimiento

Bienestar mental

Se dará consideración prioritaria a los proyectos que presten servicios a los residentes de los códigos postales 40504, 40508, 40511 y 40517. Las solicitudes de PATH estarán abiertas durante todo enero y las organizaciones podrán solicitar la oportunidad de recibir hasta \$5,000 para apoyar un proyecto de salud liderado por la comunidad.

Las solicitudes se compartirán a través de las redes sociales de LFCHD y el sitio web de LFCHD.

Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a Dave Peterson, Gerente de Programas Comunitarios de LFCHD, a [davide.peterson@lfchd.org](mailto:davide.peterson@lfchd.org).



## Historia destacada:

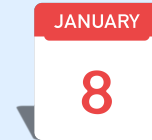
### Pop-Ups para bebés Strong Start

Lex-CHIP y el Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette se complacen en apoyar a las familias a través de los próximos eventos emergentes Strong Start Baby. Estos eventos emergentes están diseñados para ayudar a cubrir las necesidades básicas y apoyar a familias saludables, proporcionando pañales y toallitas húmedas gratis a embarazadas, padres y cuidadores. No se requiere papeleo, identificación ni registro; las familias pueden visitarnos hasta agotar existencias.

Además de pañales y toallitas húmedas, las familias pueden obtener más información sobre HANDS, un programa gratuito y voluntario que apoya a las familias durante el embarazo y la primera infancia. Si tiene alguna pregunta o desea más información, comuníquese con [Lex-CHIP@LFCHD.org](mailto:Lex-CHIP@LFCHD.org) y busque el código QR en el evento para obtener más información sobre HANDS.

## Pop-Ups de bebés de enero

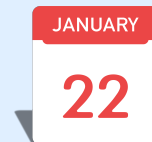
*Todos los horarios: 4-7pm*



**Centro Comunitario Charles Young**



**Centro comunitario de Tates Creek**



**Centro comunitario Winburn**



## **Prescripción de una Persona**

*Receta para una Persona significa mirar más allá de la medicina y abordar las necesidades reales que impactan la salud y la seguridad. La campaña une a socios para usar la prevención, el apoyo y la colaboración para fortalecer a nuestra comunidad. Esta campaña se centra en:*

***Crimen y violencia***

***Prevención y respuesta ante sobredosis***

***Abuso y negligencia infantil***

---



## **CHIP EN ACCIÓN**

Tuvimos reuniones interesantes con los grupos de trabajo de Lex-CHIP y comenzamos un nuevo año con un gran impulso y un propósito común. Los socios se reunieron para compartir actualizaciones, revisar datos e identificar los próximos pasos que guiarán nuestro trabajo y difusión en los próximos meses.

---

### **Grupo de trabajo para la prevención de sobredosis**

El 11 de diciembre de 2025, el Grupo de Trabajo para la Prevención de Sobredosis se reunió para analizar las tendencias locales de sobredosis e identificar las áreas donde más se necesita la difusión y el apoyo. El grupo analizó estrategias para reducir el estigma mediante la educación, la narración de historias y la capacitación comunitaria, e identificó los próximos pasos centrados en la colaboración, la planificación de la difusión y la ampliación de las iniciativas de reducción de daños.

### **Grupo de trabajo sobre abuso y negligencia infantil**

El 10 de diciembre de 2025, el Grupo de Trabajo sobre Abuso y Negligencia Infantil se reunió para revisar los datos sobre lesiones y muertes infantiles y comprender mejor las tendencias locales y las necesidades de prevención. El grupo abordó temas clave de seguridad, como el sueño seguro, el uso de sillas de auto y elevadores, y la seguridad en el agua, e identificó oportunidades para coordinar mejor las iniciativas educativas con hospitales, escuelas y colaboradores comunitarios.

### **Grupo de trabajo sobre delincuencia y violencia**

El 12 de diciembre de 2025, el Grupo de Trabajo sobre Delincuencia y Violencia se reunió para revisar los datos locales sobre delincuencia y violencia con armas de fuego y así orientar las estrategias de divulgación y prevención. El grupo analizó las colaboraciones relacionadas con la distribución de candados para armas y la participación comunitaria centrada en los jóvenes, e identificó acciones de seguimiento para ampliar la colaboración y planificar futuras iniciativas de divulgación en los barrios afectados.

## Baby Shower comunitario:

### Impacto en acción

El Departamento de Salud organizó un Baby Shower Comunitario para apoyar a cuidadores nuevos y futuros, abordando el acceso a materiales como un determinante social clave de la salud. Participaron 42 cuidadores, provenientes de varios códigos postales, quienes contribuyeron a orientar futuras iniciativas de salud materno-infantil.

Las familias recibieron suministros esenciales para bebés y cuidadores, como pañales, toallitas húmedas, libros y materiales educativos para la salud, además de alimento para bebés, fórmula infantil y apoyo para la hidratación de las futuras madres y familias con bebés. En total, el Departamento de Salud distribuyó aproximadamente \$1,600 en bolsas de regalo y entre \$350 y \$500 adicionales en apoyo para alimento para bebés y fórmula infantil.

Once socios comunitarios participaron en el evento, brindando educación, referencias y artículos para rifas que reforzaron la seguridad y el bienestar. Se distribuyeron más de \$1,200 en artículos de seguridad, incluyendo asientos para auto, Pack 'n Plays y otros artículos esenciales para bebés, mediante rifas. En general, el evento redujo las barreras materiales, fortaleció los vínculos comunitarios y promovió un inicio más saludable para las familias, con planes de celebrar otro Baby Shower Comunitario en los próximos meses.



# Baby Shower





## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción: 1 1/4 taza

Cantidad por porción

**CALORÍAS 170**

% Valor diario

**Grasa total 2 g 3 %**

Grasas saturadas 0g 0%

Grasas trans 0 g

Colesterol 55 mg 18%

Sodio 430 mg 19%

Carbohidratos totales 11 g 4 %

Fibra dietética 3 g 11 %

Azúcares totales 5 g

Azúcares añadidos 0g 0%

Proteína 28g

Potasio 658 mg 14%

## ¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO?

### Chili de pavo fácil

10 min de preparación – 25 min de cocción – 4 porciones

#### Ingredientes:

½ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de comino

1 cucharada de chile en polvo

1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubitos sin sal agregada

1 cebolla amarilla pequeña (pelada y cortada en cubitos)

1 pimiento morrón cortado en cubitos, de cualquier color

1 libra de pavo molido magro

aerosol antiadherente para cocinar

#### Instrucciones paso a paso:

Rocíe aceite en aerosol en una olla a fuego alto. Agregue el pavo y saltee hasta que esté bien cocido, unos 7-8 minutos.

Añade el resto de los ingredientes y deja hervir. Reduce el fuego a fuego lento durante 15 minutos.

Sirva caliente o frío a temperatura ambiente, luego guarde en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta una semana o envuélvalo en bolsas para congelador en incrementos de una taza por hasta 3 meses.

Fuente: <https://diabetesfoodhub.org>

## **Noche de cocina familiar:**

### **¡Cocinemos juntos!**

Enero es un buen momento para relajarse y pasar tiempo juntos en familia. Organicen una Noche de Cocina Familiar, donde todos ayuden a preparar una comida o refrigerio en casa. Los niños pueden lavar frutas y verduras, mezclar ingredientes o ayudar a poner la mesa. Los adultos pueden ayudar a elegir los alimentos y a mantenerlos seguros. Cocinar juntos convierte una comida cotidiana en algo divertido y especial.

Esta actividad ayuda a las familias a mantenerse sanas y conectadas. Preparar la comida juntos enseña a los niños a elegir opciones saludables y les da a todos la oportunidad de conversar, reír y disfrutar de la compañía mutua. Compartir una comida puede reducir el estrés, fortalecer la confianza y ayudar a las familias a comenzar el año nuevo sintiéndose fuertes y apoyadas, todo sin gastar dinero extra.



# **RINCÓN FAMILIAR**





## **Desde el escritorio de los detectives de enfermedades del LFCHD:**

Desde principios de octubre, se han reportado 31 casos de tos ferina (pertussis) confirmados por laboratorio en niños del condado de Fayette. Esta bacteria puede causar síntomas similares a los del resfriado y se caracteriza por una tos que puede durar semanas o meses. Generalmente, puede presentarse fiebre leve, si es que la hay.

La tos ferina se propaga por el aire. Cuando una persona enferma habla, tose o estornuda, las gotitas pueden entrar en contacto con una persona sana y enfermarla. Los síntomas pueden tardar entre 5 y 21 días en aparecer después del contacto con una persona enferma.

Vacunarse es la mejor manera de protegerse contra la tos ferina. La protección que ofrece la vacuna puede disminuir con el tiempo, por lo que es importante que un médico de atención primaria evalúe los síntomas. Si a un miembro de su hogar se le diagnostica tos ferina, se recomienda encarecidamente que los médicos de atención primaria receten antibióticos para todos. Tomar los medicamentos según lo descrito puede ayudar a reducir la gravedad de la enfermedad.

Si necesita más información, envíe un correo electrónico a [epidemiology@lfchd.org](mailto:epidemiology@lfchd.org) o visite [www.cdc.gov/pertussis](http://www.cdc.gov/pertussis).



## **Servicios de LFCHD**

**Gripe y atención preventiva:** Enero es la temporada alta de gripe y enfermedades respiratorias. La Clínica de Salud Pública ofrece vacunas contra la gripe y servicios preventivos para proteger a las personas y familias durante todo el invierno.

**Seguridad alimentaria:** Con más comidas preparadas en casa, Salud Ambiental recuerda a los residentes que deben lavarse las manos con frecuencia, almacenar los alimentos de forma segura y recalentar las sobras adecuadamente para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

**Reducción de Daños y Prevención de Sobredosis:** El frío puede aumentar el riesgo de sobredosis. LFCHD ofrece servicios de naloxona, educación y apoyo para la reducción de daños que ayudan a salvar vidas y a promover el bienestar comunitario.

**Preparación para el clima invernal:** prepárese para la nieve, el hielo y los cortes de energía armando un kit de emergencia, haciendo un plan familiar y manteniéndose informado durante el clima severo.

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

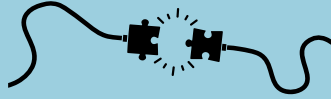
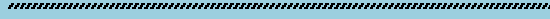
Salud ambiental del LFCHD: (859) 231-9791

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

Para más información: [www.LFCHD.org](http://www.LFCHD.org)



Gracias por formar parte de nuestra comunidad y por apoyar familias más sanas y seguras. Esperamos compartir más novedades, recursos y oportunidades con ustedes el próximo mes.



## ¡Manténgase conectado!

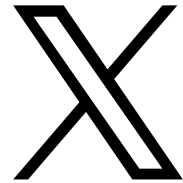
Manténgase conectado con nosotros para enterarse de nuestros próximos eventos, oportunidades de divulgación y recursos comunitarios. Le invitamos a compartir este boletín y a sumarse a nosotros para apoyar la salud y el bienestar de nuestra comunidad.



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



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



<https://x.com/LFCHD>



¿Le interesa saber más sobre Lex-CHIP, la Evaluación de Salud Comunitaria (CHA) y el Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (CHIP) del Condado de Lexington-Fayette? HAGA CLIC AQUÍ para descubrir cómo los socios comunitarios colaboran para mejorar la salud y el bienestar en todo el Condado de Lexington-Fayette.

[ENVÍANOS UN CORREO ELECTRÓNICO | VISÍTANOS](#)