



# Boletín mensual de Lex-CHIP

# Marzo de 2026



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

## Entrando en acción esta primavera

Marzo trae un impulso continuo para Lex-CHIP mientras trabajamos juntos para apoyar la salud y el bienestar de la comunidad. A través de la colaboración, el alcance comunitario y la acción compartida, seguimos enfocados en construir un condado de Lexington-Fayette más saludable y más conectado.





## Este mes...

- Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal
- Mes de Concientización sobre las Discapacidades del Desarrollo
- Mes Nacional del Riñón
- Mes Nacional de la Nutrición
- Mes Nacional de la Concientización sobre el Sueño
- Mes Nacional del Trabajador Social
- Mes Nacional de la Historia de la Mujer
- Día Mundial de la Tuberculosis (TB)



- **3/3: Grupo de Apoyo para la Diabetes** – Lexington Senior Center – *Personas mayores*
- **3/7: Evento de Concientización sobre el Cáncer de Colon de Baptist Health** – Whitaker Family YMCA – *Público*
- **3/7: 10.ª Cumbre Anual de Mujeres** – Black & Williams Center – *Público*
- **3/11: Taller sobre Límites Saludables y Relaciones** – Black & Williams Center – *Jóvenes del Centro*
- **3/12: Reunión Trimestral de Lex-CHIP** – Biblioteca Pública Sucursal Marksbury – *Público*
- **3/14: Cómo Manejar el Apetito, la Energía y el Bienestar Después del Tratamiento con GLP-1** – Eastside Library – *Público*
- **3/14: Compra por una Causa** – Kroger, Richmond Road – *Público*
- **3/15: Taller de Alimentación Consciente** – Beaumont Library – *Público*
- **3/21: Expo de Bienestar Familiar Afroamericana 2026** – Consolidated Baptist Church – *Público*
- **3/24: Día de Alerta sobre la Diabetes: Evento de Juego y Detección de Diabetes** – Tates Creek Library – *Público*
- **3/27: Compra por una Causa** – Kroger, Beaumont – *Público*
- **3/28: Día “Sé Mi Vecino” de Lexington** – Biblioteca Pública de Lexington, Sucursal Marksbury – *Público*
- **3/28: Feria de Salud del Ministerio Auxiliar de Mujeres de Consolidated Baptist** – 237 E. Fifth Street – *Público*
- **3/28: Cómo Maximizar los Beneficios de GLP-1 a Través de un Estilo de Vida Saludable** – Eastside Library – *Público*

Para más información, comuníquese con nuestro equipo de Educación Comunitaria:

[www.lfchd.org/health-education/](http://www.lfchd.org/health-education/)

# LEX-CHIP

## QUARTERLY MEETING



MARKSBURY FAMILY BRANCH LIBRARY  
2197 Versailles Rd, Lexington, KY 40504

MARCH 12, 2026  
12:00p.m. – 2:00p.m.

**RSVP BY  
MARCH 9**



<https://www.surveymonkey.com/r/March122026>





## Compra por una Causa:

### *Apoyando a las Familias Locales*

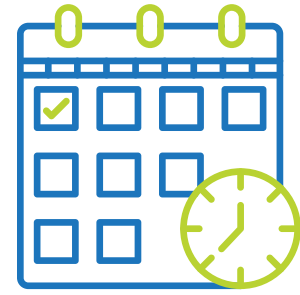
Compra por una Causa es una oportunidad para apoyar a las familias locales mediante la donación de artículos esenciales para bebés. Los equipos de Participación Comunitaria y Educación Comunitaria estarán en el lugar recolectando donaciones para ayudar a reducir la necesidad de pañales en nuestra comunidad.

#### **Artículos solicitados:**

- Pañales (recién nacido hasta talla 7)
- Pañales tipo pull-up
- Toallitas para bebé
- Detergente para bebé
- Tarjetas de regalo

La necesidad de pañales es tanto un problema financiero como de salud. Sin suficientes pañales, los niños tienen mayor riesgo de sufrir dermatitis del pañal, irritación de la piel e infecciones del tracto urinario debido al uso prolongado del mismo pañal. Los pañales también representan un gasto importante para el hogar, y la mayoría de los programas de asistencia no los cubren.

Su donación ayuda a reducir la carga financiera, prevenir problemas de salud evitables y apoyar el bienestar infantil en nuestra comunidad.



## Detalles del Evento:

**14 de marzo** 8:00 AM –  
12:00 PM  
Kroger de Richmond Road

**27 de marzo** 8:00 AM –  
12:00 PM  
Kroger de Beaumont



**Pase y done si le es posible. Cada contribución ayuda a apoyar a las familias locales que lo necesitan.**



## **Historia Destacada: Construyendo el Futuro de la Salud Pública**

Invertir en la próxima generación es una parte importante para fortalecer la salud pública en el condado de Lexington-Fayette. A lo largo del año, interactuamos con estudiantes desde la escuela primaria hasta la universidad para presentarles la salud pública, explicar cómo impacta la vida diaria y destacar las múltiples trayectorias profesionales disponibles en este campo.

Estas oportunidades incluyen:

- Visitas a las aulas y presentaciones en escuelas
- Días de carreras y eventos comunitarios
- Paneles de discusión y sesiones de preguntas y respuestas con estudiantes
- Conexiones con pasantías y oportunidades laborales

La exposición temprana ayuda a los estudiantes a ver cómo los profesionales de la salud pública trabajan tras bambalinas para mejorar el bienestar de la comunidad. También contribuye a desarrollar una sólida generación de futuros líderes que reflejen y comprendan a las comunidades a las que algún día servirán.

Al conectarnos con estudiantes en cada etapa de su trayectoria educativa, estamos ayudando a inspirar interés, ampliar el entendimiento y apoyar el crecimiento a largo plazo de la fuerza laboral de salud pública en nuestra comunidad.



## **Subvención PATH**

La subvención PATH (Alianzas que Impulsan la Transformación y la Salud, por sus siglas en inglés) fue creada para apoyar proyectos liderados por la comunidad que promuevan las prioridades del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (CHIP) en todo el condado de Lexington-Fayette. La subvención fue diseñada para fortalecer las alianzas e invertir directamente en soluciones impulsadas localmente que mejoren la salud y el bienestar.

Se invitó a las organizaciones a solicitar hasta \$5,000 para apoyar proyectos a corto plazo alineados con al menos una de las siguientes áreas prioritarias del CHIP:

**Acceso a la Atención Médica**  
**Estabilidad Financiera**  
**Empoderamiento del Conocimiento**  
**Bienestar Mental**

Se requirió que los solicitantes describieran metas claras, identificaran su población objetivo, detallaran resultados medibles y demostraran cómo su proyecto avanzaría las prioridades del CHIP dentro de la comunidad.

---

## **Beneficiarios de la Subvención PATH 2026**

### **Paso a Paso – Restore: Fortaleciendo la Capacidad de Crianza a través de Habilidades y Comunidad**

Restore es un programa de 12 semanas, dirigido por pares, de apoyo a la crianza y a la salud mental, diseñado para madres solteras jóvenes involucradas con el tribunal de familia y los sistemas de bienestar infantil. El programa elimina barreras para acceder a la atención al ofrecer transporte, cuidado infantil, comidas, gestión de casos e instrucción basada en un enfoque informado sobre el trauma. Restore impulsa el Acceso a la Atención Médica, el Empoderamiento del Conocimiento y el Bienestar Mental, mientras trabaja para fortalecer la estabilidad familiar a largo plazo.

### **Child Care Council of Kentucky – Pequeños Cerebros, Grandes Sentimientos**

Pequeños Cerebros, Grandes Sentimientos es una iniciativa de prevención en salud pública enfocada en promover el bienestar mental en la primera infancia. El proyecto capacita a educadores de la primera infancia para implementar estrategias basadas en evidencia e informadas sobre el trauma que promueven la regulación emocional, la resiliencia y las Experiencias Positivas en la Infancia. El programa piloto priorizará centros que atienden a familias en códigos postales de alta necesidad y se alinea con las prioridades de Empoderamiento del Conocimiento y Bienestar Mental.



## CHIP EN ACCIÓN

Lex-CHIP mantiene un fuerte impulso al avanzar hacia febrero mediante la colaboración activa y la participación continua de sus socios. Las reuniones de los grupos de trabajo de este mes destacan nuestro compromiso compartido con la acción coordinada, el alcance comunitario y la mejora de la salud y el bienestar en todo el condado de Lexington-Fayette.

## Abuso y Negligencia Infantil

El Grupo de Trabajo de Abuso y Negligencia Infantil continúa enfocándose en prevenir lesiones y muertes infantiles mediante educación coordinada y alianzas. Las discusiones recientes se centraron en prácticas de sueño seguro y el uso adecuado de asientos de seguridad para niños como estrategias clave de prevención.

- Se revisaron tendencias de lesiones y muertes infantiles
- Se está explorando la ampliación de la distribución de Pack 'n Play
- Se están fortaleciendo alianzas con escuelas, proveedores médicos y agencias comunitarias
- Las metas preliminares se enfocan en promover el sueño seguro y la seguridad de los pasajeros infantiles

## Crimen y Violencia

El Grupo de Trabajo de Crimen y Violencia revisó datos locales para orientar mejor los esfuerzos de prevención y fortalecer el alcance comunitario en las áreas más afectadas por la violencia armada. El grupo continúa comprometido con la educación, las alianzas y las soluciones impulsadas por la comunidad.

- Continúa el desarrollo de la campaña Let's Lock It, Lex
- Se están explorando alianzas para la distribución de seguros para armas
- Se están identificando vecindarios para un alcance comunitario enfocado
- Se están destacando estrategias de participación juvenil, como programas extraescolares

## Prevención y Respuesta a Sobredosis

El Grupo de Trabajo de Prevención y Respuesta a Sobredosis revisó las tendencias locales de sobredosis y analizó estrategias para reducir las barreras para acceder a la atención. Un enfoque clave continúa siendo reducir el estigma y aumentar la comprensión dentro de la comunidad.

- Identificando áreas prioritarias basadas en datos de sobredosis
- Ampliando la educación y el alcance comunitario sobre reducción de daños
- Promoviendo iniciativas para reducir el estigma
- Explorando el desarrollo de una Junta de Revisión de Muertes por Sobredosis



### Información nutricional

6 porciones

Cantidad por porción

**CALORÍAS** 120

<b>Grasa total</b>	3g
Grasa saturada	0.5g
Grasas trans	0g
Grasa poliinsaturada	1g
Grasa monoinsaturada	1.5g
<b>Colesterol</b>	<b>32mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>91mg</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	<b>20g</b>
Fibra dietética	3g
Azúcares totales	6g
<b>Proteína</b>	<b>5g</b>

**Intercambios dietéticos:**

1/2 grasa, 1/2 fruta, 1 verdura, 1 almidón

## ¡QUÉ SE ESTÁ COCINANDO!

Panqueques de Trigo Integral con Fresas

### **Ingredientes:**

aerosol antiadherente para cocinar  
2/3 taza de harina de trigo integral  
1/4 taza de avena  
1 cucharadita de polvo para hornear  
2/3 taza de leche sin grasa  
1 huevo grande, ligeramente batido  
2 cucharaditas de aceite de canola  
3 fresas sin hojas, en rodajas

### **Instrucciones paso a paso:**

1. En un tazón grande, combine la harina, la avena y el polvo para hornear; mezcle bien.
2. En un tazón mediano, combine la leche, el huevo y el aceite; mezcle bien.
3. Agregue los ingredientes secos de una sola vez; revuelva solo hasta que los ingredientes secos estén humedecidos.
4. Rocíe un sartén con aerosol antiadherente y caliéntelo a fuego medio-alto. Para cada panqueque, coloque 1/4 de taza de la mezcla en el sartén.
5. Voltéelos cuando se formen burbujas en la mezcla y los bordes comiencen a cuajarse. Retire del fuego y cubra con las fresas.

Fuente: <https://recipes.heart.org/en/recipes/whole-wheat-pancakes-with-strawberries>



## El Pasaporte de Bienestar de LFCHD lanza un desafío a nivel de toda la ciudad para ayudar a Lexington a estar bien

El Pasaporte de Bienestar es una iniciativa divertida a nivel comunitario diseñada para inspirar vidas más saludables y felices para adultos y familias en todo Lexington. Este desafío de bienestar en toda la ciudad anima a los participantes a explorar todas las dimensiones del bienestar, incluyendo el bienestar físico, social, emocional, ambiental, financiero e intelectual. Los participantes pueden elegir entre una variedad de actividades sugeridas que facilitan y hacen agradable completar los desafíos, probar algo nuevo y desarrollar hábitos saludables. La iniciativa también reúne a socios comunitarios para colaborar en torno a un objetivo compartido: ayudar a que Lexington prospere. Para mantener el impulso, habrá premios emocionantes disponibles para fomentar la participación y resaltar el valor de apoyar metas generales de bienestar. Únase al desafío y dé el siguiente paso hacia una comunidad más saludable y conectada.

Los participantes del Pasaporte de Bienestar completarán actividades seleccionadas de la lista sugerida en el Pasaporte. Una vez que se completen diez (10) actividades, los participantes podrán participar en un sorteo al azar para ganar premios. La documentación de las actividades se realizará tomando fotos de cada actividad. Recuerde tomar una foto de al menos diez (10) actividades de bienestar y conservarlas como prueba en caso de que su nombre sea seleccionado como ganador. Las inscripciones ganadoras se seleccionarán al azar y se contactará a los participantes el 31 de marzo de 2026. Se le pedirá que proporcione sus fotos como verificación para poder reclamar el premio. El programa del Pasaporte de Bienestar se llevará a cabo durante todo el 2026. Después del sorteo del 31 de marzo, se lanzará otro Pasaporte de Bienestar con divertidas actividades para el clima cálido.

Para obtener más información sobre el nuevo programa Pasaporte de Bienestar, descargar un Pasaporte y registrarse para participar, visite el sitio web de LFCHD en: <https://www.lfchd.org/wellnesspassport/>.



# RINCÓN FAMILIAR

## Disfrute los Parques de su Ciudad

Muévase Más Gratis: Mantenerse activo no tiene que ser costoso ni complicado. Una de las mejores maneras de mejorar la salud física y mental es hacer que el movimiento sea fácil, accesible y divertido para toda la familia. Los parques y áreas naturales de Lexington ofrecen opciones gratuitas y de bajo costo para mantenerse activo esta primavera. Lexington cuenta con excelentes espacios verdes que apoyan la salud familiar y la conexión comunitaria. Aquí hay algunos ejemplos de las diversas experiencias disponibles:

- **El Arboretum, Jardín Botánico Estatal de Kentucky** ofrece senderos pavimentados para caminar, jardines temáticos y el Jardín Infantil de Kentucky, lo que lo convierte en un lugar ideal para caminatas en la naturaleza y aprendizaje al aire libre.
- **Santuario Natural Raven Run** cuenta con más de 10 millas de senderos para caminatas, miradores panorámicos y oportunidades para observar la vida silvestre, ideal para familias que disfrutan de la exploración activa al aire libre.
- **Parque McConnell Springs** combina senderos accesibles con aprendizaje práctico sobre la ecología y la historia local en un entorno natural.
- **Parque Jacobson** ofrece áreas de juegos, pesca, senderos para caminar, refugios para picnic y actividades en el lago para un día completo de diversión en familia.
- **Parque Woodland** funciona como un punto de encuentro del vecindario con áreas de juegos, senderos para caminar, áreas verdes abiertas y eventos comunitarios.

Puede encontrar una lista completa de parques y servicios a través de Lexington Parks & Recreation, <https://www.lexingtonky.gov/playing/parks-natural-areas/city-park-locations>.

El acceso a espacios al aire libre seguros apoya: la prevención de enfermedades crónicas; el bienestar mental y la reducción del estrés; la conexión social y la participación familiar; y la equidad en salud en todos los vecindarios.

Esta temporada, ¡salga al aire libre, mueva su cuerpo y disfrute la belleza natural aquí mismo en Lexington! Con más de 100 parques, áreas naturales y sistemas de senderos en toda la ciudad, los residentes pueden encontrar oportunidades para caminar, andar en bicicleta, jugar y conectarse cerca de casa.



## Desde el escritorio de los Detectives de Enfermedades de LFCHD:

Marzo es un buen momento para hablar sobre la tuberculosis (TB), una enfermedad que muchas personas suponen que ya no existe. La TB todavía está presente en los Estados Unidos y en todo el mundo, y el Día Mundial de la TB es el 24 de marzo. La buena noticia es que la TB se puede prevenir, tratar y curar cuando se identifica a tiempo.

La TB es causada por una bacteria llamada *Mycobacterium tuberculosis* y por lo general afecta los pulmones. Se transmite por el aire cuando una persona con TB activa tose, estornuda, habla o canta. La TB no se transmite al compartir alimentos o bebidas, dar la mano o mediante el contacto cotidiano.

Hay dos afecciones relacionadas con la TB:

- **Infección latente de TB (LTBI):** No hay síntomas y no se puede transmitir la TB.
- **Enfermedad activa de TB:** Hay síntomas presentes y la TB puede transmitirse a otras personas.

Los síntomas de la TB activa pueden incluir tos que dura tres semanas o más, dolor en el pecho, tos con sangre, pérdida de peso, sudores nocturnos, fiebre y fatiga. Las personas con mayor riesgo incluyen aquellas que han estado en contacto cercano con alguien con TB, personas con sistemas inmunológicos debilitados y quienes han vivido o viajado a áreas donde la TB es más común. La prueba de TB es sencilla y el tratamiento es efectivo cuando se toma exactamente como se prescribe.

Este marzo, alentamos a la comunidad a mantenerse informada, reducir el estigma y buscar orientación de un proveedor de atención médica o del departamento de salud local si creen que pueden estar en riesgo.

Si necesita más información, por favor envíe un correo electrónico a [epidemiology@lfchd.org](mailto:epidemiology@lfchd.org).



## Aspectos Esenciales de Salud Ambiental de LFCHD

Para garantizar la seguridad de los alimentos durante un corte de energía, siga estas recomendaciones:

1. Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador: Un refrigerador mantendrá los alimentos fríos durante aproximadamente 4 horas si la puerta permanece cerrada.
2. Verifique la temperatura de los alimentos: Use termómetros para electrodomésticos y sondas de termómetro para carne para monitorear la temperatura en el refrigerador y el congelador.
3. Deseche los alimentos percederos: Después de 4 horas sin electricidad, revise la temperatura interna de los alimentos. Si las temperaturas están por encima de 41 grados Fahrenheit, deseche los alimentos refrigerados como carne, pollo, pescado, huevos y sobras.
4. En caso de duda, deséchelo: Si no está seguro sobre la seguridad de algún alimento, es mejor desecharlo.

Para más información o preguntas sobre la seguridad de los alimentos, comuníquese con Salud Ambiental de LFCHD al (859) 231-9791.



LEXINGTON-FAYETTE COUNTY HEALTH DEPARTMENT  
**HELPING YOU BE WELL**

## **Clínica de Salud Pública**

650 Newtown Pike  
859-288-2483  
www.LFCHD.org

### **Horario de atención**

*8a.m.–5p.m.: lunes, martes y jueves*  
*8a.m.–6:30p.m.: miércoles*  
**CERRADO LOS VIERNES**

**VACUNAS:** Vacunas de bajo costo disponibles para niños. Clínica gratuita de vacuna contra la gripe cada otoño.

**PRUEBAS DE TB:** Pruebas de detección y tratamiento para la tuberculosis.

**PRUEBAS DE ETS:** Pruebas confidenciales para VIH, hepatitis C, sífilis, clamidia y gonorrea. Condones gratuitos disponibles en la clínica.

**WIC:** Educación nutricional y alimentos saludables para mujeres embarazadas, bebés y niños menores de 5 años.

**REDUCCIÓN DE DAÑOS:** Programa gratuito, anónimo y confidencial de intercambio de agujas. Referencias en el lugar a servicios de rehabilitación, pruebas de hepatitis C, pruebas de VIH y naloxona. **Horario de atención:** 11a.m.–5p.m. lunes, 3–6:30p.m. miércoles, 11a.m.–5p.m. jueves.

## **Salud Comunitaria**

**EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DIABETES:** Programas de nutrición para todas las edades. Programa gratuito de manejo y prevención de la diabetes. Grupos mensuales de apoyo para la diabetes.

**Contacto:** 859-288-2446

### **CESACIÓN DEL TABAQUISMO:**

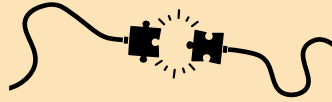
Participe en una clase para ayudarlo a dejar de fumar. **Contacto:** 859-288-2446

**SALUD AMBIENTAL:** Permisos e inspecciones obligatorias para servicios de alimentos al por menor e instalaciones públicas. Certificaciones para manipuladores y gerentes de alimentos. Curso para operador certificado de piscinas. Quejas relacionadas con mosquitos, rabia y molestias que afecten la salud. **Contacto:** 859-231-9791

**HANDS:** Profesionales capacitados visitan el hogar de padres nuevos o futuros para brindar apoyo en la creación de entornos saludables, seguros y afectuosos para las familias. Las familias deben inscribirse durante el embarazo o antes de que el bebé cumpla 90 días de nacido. **Contacto:** 859-288-2338



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.

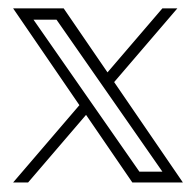


<https://www.facebook.com/LFCHD/>



<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](#) | [VISITE](#) | [ÚNASE](#)



© 2026 Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette y Lex-CHIP.

Todos los derechos reservados.