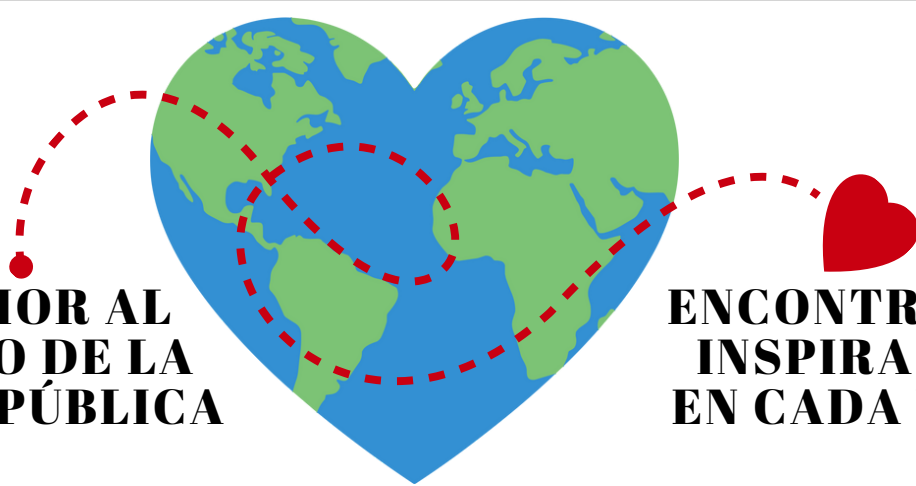




# BOLETÍN DE SALUD PÚBLICA

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE BASTROP



## EL AMOR AL ESTILO DE LA SALUD PÚBLICA

*Por: Donna Nichols, Directora Ejecutiva, DSPCB*

¿Qué es lo que enciende la pasión dentro de ti? ¿De quién sacas la fuerza para seguir adelante?

A menudo estamos rodeados de maestros, aunque muchos nunca se paran al frente de un salón de clases. Son los mentores silenciosos de nuestra vida diaria: personas como mi abuela, que mide 1,47 metros, la resistente sobreviviente del Holocausto que conocí en la sala de espera de mi veterinario, o mi sobrino de tres años, cuya sabiduría inocente une mundos que a menudo olvidamos ver.

### El Regalo de la Inclusión

Hay un hilo conductor en estas historias, aunque a primera vista no parezca haber conexión entre ellas. Mi abuela siempre vivió según una regla sencilla y profunda: «Siempre hay espacio para uno más en la mesa». En mi juventud, pensaba que solo se refería a la mesa del comedor, el lugar donde servía las mejores comidas caseras que jamás he probado.

## ENCONTRANDO INSPIRACIÓN EN CADA VIAJE

Mientras fui creciendo, me di cuenta de que su mesa era infinita. Era una puerta abierta a todos. Para ella, «acercar una silla» era un acto de pertenencia radical. La salud pública, en esencia, es esa misma mesa abierta: un compromiso para garantizar que nadie se quede atrás y que todos tengan un lugar donde prosperar.

### La Resiliencia del Espíritu Humano

Recuerdo a la sobreviviente del Holocausto que compartió su historia mientras estábamos sentadas en la consulta del veterinario. Me mostró el número grabado en la parte interior de su brazo, una marca de una pérdida inimaginable. Sin embargo, al mismo tiempo que lloraba la pérdida de su familia en la guerra, hablaba del profundo amor que sentía por su perro y de la inmensa gratitud que sentía por estar viva.

Su espíritu nos recuerda que, incluso ante los mayores retos, la esperanza es un poderoso ancla. En salud pública, honramos esa resiliencia trabajando para proteger la vida de cada individuo, celebrando la vitalidad del espíritu humano incluso en tiempos difíciles.

## EL AMOR AL ESTILO DE LA SALUD PÚBLICA (CONT.)

### Un Legado que Sigue Vivo

Luego está mi sobrino de tres años. En el sur, contamos historias de aquellos que ya no están como si aún estuvieran a nuestro lado. Mi cuñado era una figura carismática, un líder comunitario al que todos acudían en momentos de dificultad. Cuando mi sobrino dijo que vio a su abuelo tomándole fotos para que «todos en el cielo supieran quién es él», nos recordó que nunca estamos realmente solos.

Somos parte de un linaje largo y hermoso. Este niño, sabio más allá de su edad, es un regalo, un recordatorio del amor que conecta a las generaciones.

### El Corazón de Nuestro Trabajo

Estas historias comparten una única y duradera inspiración: el amor por nuestro prójimo, el amor por estar vivos y el amor por ser recordados.

En el Departamento de Salud Pública del Condado de Bastrop, lo llamamos «El amor al estilo de la salud pública». Nuestra misión —prevenir, promover y proteger— se nutre del legado de los líderes servidores que nos abrieron el camino.

Esperamos que encuentres inspiración en los maestros que se han unido a tu propio viaje. Feliz Día de San Valentín de parte de nuestra familia a la tuya.

## PEQUEÑA CIUDAD, GRAN CORAZÓN

*Por: Amy Mills, Coordinadora de Subvenciones, DSPCB*

Lo que me atrajo hacia la salud pública es lo mismo que me atrajo a vivir en una ciudad más pequeña: la comunidad. Los lazos que compartimos con nuestros vecinos son una fuente de alegría, fortaleza e incluso, sí, salud. Es ese amor por la comunidad, y el amor por nuestros vecinos, lo que está en el centro de dos importantes proyectos subvencionados que lideramos aquí en el Departamento de Salud Pública del Condado de Bastrop: la Colaboración para la Vivienda y la Salud del Condado de Bastrop y la Colaboración para el Trabajo Sanitario.

### El Hogar es Donde Reside el Corazón.

La Colaboración para la Vivienda y la Salud del Condado de Bastrop (BCCH) es una colaboración entre múltiples agencias formada para abordar una crisis nacional que ha llegado a Bastrop: la escasez de viviendas asequibles y accesibles. Ya son demasiados nuestros vecinos que no

tienen acceso a viviendas seguras y asequibles, o que temen perder sus hogares debido al aumento de los precios. Esto contribuye a una mala salud mental y física. BCCHH existe para involucrar a los residentes del condado de Bastrop en el diseño de soluciones y políticas que fomenten el desarrollo de viviendas más seguras, asequibles y accesibles como vía para lograr un condado más saludable para todos. BCCHH está tomando medidas para diseñar soluciones y políticas para el futuro que garanticen que nuestros jóvenes, personas mayores, veteranos, familias trabajadoras y trabajadores esenciales dispongan de la vivienda que necesitan para mantener su salud y bienestar.

### Creando Una Comunidad Solidaria

La Cooperativa de Profesionales Sanitarios del Condado de Bastrop se creó para abordar un reto diferente: la escasez de profesionales sanitarios que necesitamos para satisfacer las necesidades sanitarias de todos los habitantes del condado de Bastrop. El condado es una «zona con escasez de profesionales sanitarios», lo que supone un

## PEQUEÑA CIUDAD, GRAN CORAZÓN (CONT.)

obstáculo para la atención médica de todos nosotros.

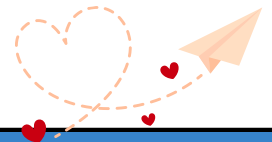
A la vez, el condado de Bastrop tiene miles de personas con talento, compasivas y trabajadoras que quieren entrar en el campo de la salud, pero necesitan un poco de ayuda para lograrlo. Ahí es donde entra en juego la cooperativa. A través de nuestros socios de Career Tracks y otras seis organizaciones sin fines de lucro, ofrecemos becas a estudiantes locales para que entren en el campo de la salud, mientras trabajamos en estrategias a más largo plazo para crear nuestra propia cantera local de talentos en el campo de la salud.

### **SoloNecesitas Amor**

No hay mejor manera de mostrar amor por nuestros vecinos y dar la bienvenida a los

nuevos que asegurarnos de que todos tengamos un lugar al que llamar nuestro hogar, acceso a buenos empleos y la atención que necesitamos cuando la necesitamos. Amamos a nuestra comunidad y es un gran honor trabajar en proyectos como este, que tienen un impacto tan tangible en la vida de nuestros vecinos aquí, en el condado que todos amamos.

También debemos expresar nuestro agradecimiento por el hecho de que ambos proyectos hayan sido financiados por la Fundación St. David's de Austin, una fundación que sigue demostrando su amor por la gente de Bastrop a través de subvenciones y otras formas de apoyo. Es un honor para nosotros colaborar con ellos.



## COMER SANO Y ABUNDANTE SIN GASTAR MUCHO

*Por: Debra Seamans, Administradora de Servicios Clínicos, DSPCB*

Es febrero y todo a nuestro alrededor gira en torno al «AMOR». Tarjetas de felicitación, flores, cenas elegantes, chocolate... todas las formas tradicionales de demostrar nuestro amor por la familia y los amigos.

### **Deja Que Tu Corazón Te Guíe**

¿Y si 2026 fuera el comienzo de algo diferente? ¿Y si preparáramos y compartiéramos con nuestros seres queridos una deliciosa comida que fuera (¡shh!... en secreto) saludable para el corazón y lo hiciéramos sin salirnos del presupuesto?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) ofrecen recursos para crear comidas nutritivas, saludables para el corazón y que se pueden preparar sin ingredientes caros o «sofisticados». Estas recetas forman parte del programa «Million

Hearts®», un proyecto nacional para prevenir un millón de infartos y accidentes cerebrovasculares en un plazo de cinco años.

Aquí tienes un menú de ejemplo para celebrar San Valentín (o cualquier otro día) que puedes preparar siguiendo las recetas de las páginas web:

- Mojito sin alcohol de té verde
- Tostadas de Pollo con Frijoles Negros y Crema de Aguacate
- Ensalada de Calabacita
- Lentejas Rojas con Verduras y Arroz Integral
- Barra de yogurt congelado

Estas y muchas otras recetas saludables para el corazón y de bajo costo se pueden encontrar en <https://bit.ly/3OHBgOU>. Esto incluye «Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!» (NHLBI <https://bit.ly/4bTNIVC>) y el «Recetas sabrosas, económicas y saludables para familias ocupadas». (USDA <https://bit.ly/4axTb28>).



## FEBRERO: MES AMERICANO DEL CORAZÓN

Por: Aniyah Zaman, Becaria de epidemiología, DSPCB

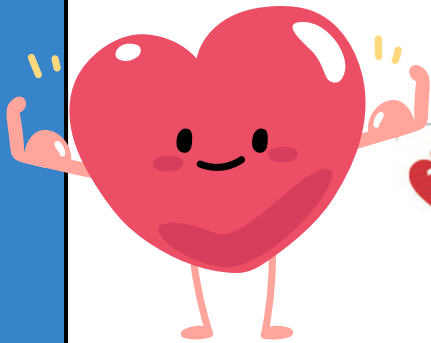
Febrero es el Mes Americano del Corazón, una celebración nacional dedicada a crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares y la importancia de la salud cardíaca. Proclamado por primera vez en 1964 por el presidente Lyndon B. Johnson, el Mes Americano del Corazón sirve como un llamado a la acción de larga data para que las personas y las comunidades se hagan cargo de su salud cardíaca, una misión que sigue siendo de vital importancia en la actualidad.

### Enfermedades Cardíacas

En el condado de Bastrop, las enfermedades cardíacas siguen siendo una de las principales causas de muerte. En 2023, se produjeron 201 muertes relacionadas con enfermedades cardíacas entre una población de 110 778 residentes. La mayoría de estas muertes se produjeron entre adultos de 65 años o más, y la mayor carga se observó entre los residentes blancos no hispanos.

### Aumente su frecuencia cardíaca

Para obtener más ideas sobre cómo mantenerse activo durante todo el mes, consulte la infografía que aparece a continuación y revise el calendario de actividades saludables para el corazón de la Asociación Americana del Corazón en <https://bit.ly/4qrYTIv>.



## 10 formas de mejorar tu salud cardíaca

1

Equilibra la ingesta de calorías con actividad física.



2

Agrega frutas y verduras variadas.



3

Incorpora cereales integrales.



4

Céntrate en fuentes de proteína saludables, principalmente en mariscos y aquellas de origen vegetal.



5

Utiliza aceites líquidos vegetales no tropicales.



6

Consume alimentos mínimamente procesados.



7

Reduce al mínimo los azúcares añadidos.



8

Reduce el consumo de sal.



9

Limita el consumo de alcohol. (Si no bebes alcohol, mantente así).



10

Sigue estas recomendaciones, ya sea que comas en casa o fuera.





## AMA TU CORAZÓN ❤️: POR QUÉ LA CONEXIÓN ES IMPORTANTE PARA LA SALUD CARDÍACA

*Enviado por: Departamento de Recursos Humanos del Condado de Bastrop*

**Febrero es el Mes de la Salud Cardíaca**, una época en la que muchos de nosotros nos centramos en cuidar nuestro corazón mediante la actividad física y la nutrición. Si bien esos hábitos son muy importantes, otra parte fundamental de la salud cardíaca que a menudo se pasa por alto es el bienestar emocional y social.

### La Conexión Con el Corazón

Las investigaciones demuestran que el estrés crónico y la soledad pueden aumentar la inflamación en el cuerpo y elevar la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Sentirse desconectado durante largos períodos de tiempo puede afectar gravemente a la salud física.

Por otro lado, las relaciones sociales significativas ayudan a reducir los niveles de estrés, favorecen una presión arterial más saludable y protegen el corazón. Las relaciones sociales sólidas no solo nos hacen sentir bien, sino que también ayudan a proteger la salud del corazón.

### Por Qué Importa el Bienestar Social

Aquí es donde entra en juego el bienestar

social. El bienestar social se refiere a cómo nos relacionamos con los demás y a la calidad de nuestras relaciones. Los seres humanos estamos programados para conectar con los demás, y las relaciones saludables pueden actuar como un amortiguador contra el estrés. Ya sea con familiares, amigos, compañeros de trabajo o seres queridos, ser consciente de la importancia de la confianza, la empatía y el aprecio puede marcar una diferencia significativa.

### Pequeñas Acciones, Corazones más Fuertes

Cuidar la salud cardíaca no tiene por qué ser complicado. Las pequeñas acciones intencionadas pueden tener un gran impacto:

- Preocuparse por alguien a quien aprecia.
- Enviar un mensaje de agradecimiento.
- Dedicar tiempo a conectar o hacer algo que ambos disfruten.

Estos momentos de conexión benefician el bienestar emocional y favorecen la salud cardíaca tanto suya como de las personas que le rodean.

Este febrero, considera mostrarle amor a tu corazón dando prioridad a la conexión.

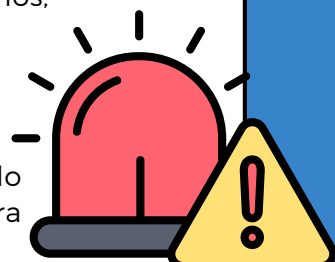
Cuidar el bienestar emocional no solo es bueno para la mente, sino también para la salud pública y el corazón.

## ¿QUÉ ES UN COMITÉ LOCAL DE PLANIFICACIÓN PARA EMERGENCIAS (LEPC)?

*Enviado por: La Oficina de Gestión de Emergencias del Condado de Bastrop*

Los Comités Locales de Planificación para Emergencias (LEPC) son organizaciones comunitarias que se unen para prevenir, prepararse y responder a incidentes con materiales peligrosos (HAZMAT), como fugas y derrames.

Los socios comunitarios que forman parte de los LEPCs incluyen al gobierno local, los servicios de emergencia, representantes de grupos ciudadanos o comunitarios, empresas comerciales y socios industriales como las empresas de transporte. Únase al Comité Local de Planificación para Emergencias (LEPC) del condado de Bastrop para ayudar a nuestra comunidad y a los equipos de



## QUÉ ES UN LEPC (CONT.)

primera respuesta a prevenir, prepararse y responder ante incidentes con materiales peligrosos (HAZMAT), como fugas y derrames.

Nuestro LEPC local mantiene a nuestra comunidad segura e informada mediante:

- **La identificación y evaluación** de posibles riesgos químicos almacenados o transportados a través del condado de Bastrop.
- **La coordinación** de la formación de los equipos de primera respuesta.
- **La solicitud de subvenciones** para la adquisición de equipos de seguridad y la formación de los equipos de primera respuesta.
- **La actualización y el mantenimiento** de planes integrales de respuesta a emergencias.
- **La información** a los ciudadanos sobre posibles riesgos químicos, procedimientos de emergencia y cómo preparar a sus familias para situaciones de emergencia.

Le invitamos a asistir a una reunión para obtener más información sobre el LEPC del condado de Bastrop. **El calendario de reuniones trimestrales de 2026 es el siguiente:**

- Jueves, 12 de febrero.
- Jueves, 14 de mayo.
- Jueves, 13 de agosto.
- Jueves, 12 de noviembre.

Las reuniones están programadas de 9:00 a. m. a 10:00 a. m. en el edificio Mike Fisher, 1501 Business Park Drive, Bastrop.

Para obtener más información, también puede visitar nuestro sitio web: <https://www.co.bastrop.tx.us/page/em.lepc>.

**LEPC – MANTENER NUESTRA COMUNIDAD SEGURA E INFORMADA.**



## CONTÁCTENOS

El DSPCB está aquí para brindar apoyo en todos los aspectos de la Salud Pública. Dado que somos un departamento de salud recién creado, aún no estamos funcionando a plena capacidad; por favor, permítanos un tiempo para responder a sus comentarios, preguntas o sugerencias. Le invitamos a compartir este boletín con sus redes (con el crédito correspondiente al DSPCB), pero le pedimos que solicite permiso para distribuir o reproducir este trabajo en otros formatos. ¡Gracias!

Correo electrónico: [public.health@co.bastrop.tx.us](mailto:public.health@co.bastrop.tx.us) | [Facebook](#) | [Instagram](#)  
 Dirección física: 104 Loop 150, Bastrop, TX 78602  
 Bastrop County Public Health Department © 2026