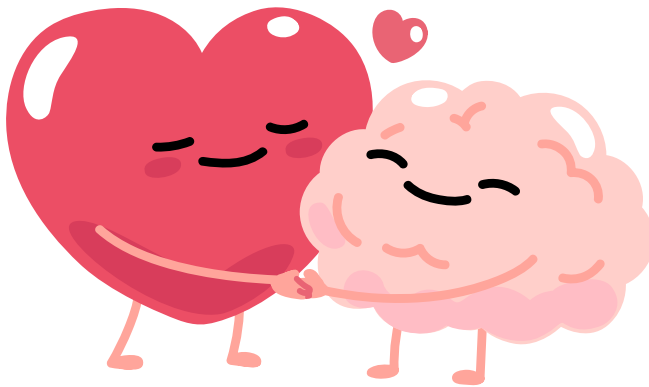




BOLETÍN DE SALUD PÚBLICA

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE BASTROP



BE RESILIENT!

★ **Recuperación: Más Fuertes, Juntos**

La vida nos presenta dificultades. Ya sea un desastre natural, una pérdida personal o el estrés diario financiero y familiar, todos hemos enfrentado momentos que ponen a prueba nuestra fuerza. Pero aquí tenemos la buena noticia: la resiliencia no es algo con lo que se nace, es algo que se puede desarrollar.

La resiliencia es más que simplemente "aguantar". Es un camino de sanación, crecimiento y redescubrimiento. Es la capacidad de recuperarse, no solo a donde uno estaba, sino a un lugar de mayor fortaleza y propósito. Y la ciencia nos demuestra que la resiliencia se puede cultivar a cualquier edad, con las herramientas, el apoyo y la mentalidad adecuados.

🧠 **Herramientas Que Asisten el Sanar**

En el Departamento de Salud Pública del Condado de Bastrop, creemos en soluciones que funcionan. Por eso, junto con los miembros de nuestra Coalición de Salud Mental, defendemos soluciones

basados en la evidencia para la salud mental, como el uso de herramientas y aplicaciones digitales. Las mejoras tecnológicas y en los servicios de telesalud están facilitando el acceso al apoyo en salud mental, especialmente para jóvenes y comunidades rurales. Los servicios de salud digital pueden ayudar en comunidades donde no hay suficientes proveedores para atender adecuadamente a la población necesitada, además de brindar accesibilidad a quienes tienen dificultades para llegar a una consulta física cuando no hay transporte disponible.

📱 **Presentamos CredibleMind**

Sabemos que no podemos resolver la crisis de salud mental con "tratamientos." Pero sí podemos empoderar a nuestra comunidad con herramientas que promueven la prevención, la intervención temprana y el autocuidado. Por eso, nos complace presentar **CredibleMind**: una plataforma en línea gratuita, confidencial y fácil de usar, diseñada para apoyar tu camino hacia la salud mental.

RECUPERACIÓN (CONT.)

Ya sea que busques ayuda con el estrés, el sueño, la ansiedad o simplemente quieras explorar maneras de sentirte mejor, **CredibleMind** es tu solución integral.

- Explora artículos, videos, podcasts y aplicaciones seleccionados por expertos.
- Realiza evaluaciones personalizadas para guiar tu camino hacia el bienestar.
- Descubre recursos locales para tratamiento, programas para jóvenes y apoyo para el abuso de sustancias.
- Disponible 24/7, los 365 días del año, porque la sanación no sigue un horario.

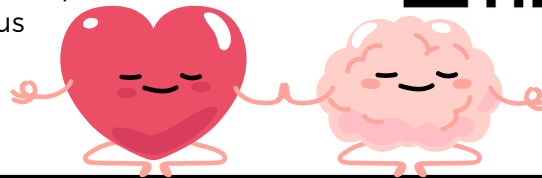
Queremos Saber De Ti

Te invitamos a ti, a tu familia y a tu comunidad a explorar **CredibleMind**. Tus comentarios son importantes: nos ayudan a crecer y a servirte mejor. Puedes enviar tus comentarios aquí: public.health@co.bastrop.tx.us

¿Te interesa una demostración para tu escuela, trabajo, iglesia o grupo comunitario? Nos encantaría mostrarte cómo CredibleMind puede marcar la diferencia.

👉 **Empieza hoy** al realizar tu primera evaluación en **CredibleMind** usando el enlace o código QR a continuación. Como agradecimiento por registrarte y completar el chequeo de salud mental, participarás en un sorteo para ganar una **tarjeta de regalo de \$100**. ¡Buena suerte y, sobre todo, buena salud!

🔗: bastropcounty.crediblemind.com



¡MANTENGA SUS MANOS LIMPIAS!

🦠 **Se acerca la temporada** en que familiares y amigos se reúnen en eventos otoñales para compartir buenos momentos... y, a veces, para compartir gérmenes. Los gérmenes pueden propagarse de persona a persona o de superficies a personas cuando:

- Te tocas los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar
- Preparas o consumes alimentos y bebidas con las manos sin lavar
- Tocas superficies u objetos con gérmenes
- Te suenas la nariz, toses o estornudas en las manos y luego tocas las manos u objetos comunes de otras personas

👏 **Cada año, el 15 de octubre, el Día Mundial del Lavado de Manos** destaca la importancia de lavarse las manos con agua y jabón, especialmente en los momentos clave del día. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han desarrollado recursos para promover el lavado de manos en tu comunidad durante el Día Mundial del Lavado de Manos y durante todo el año.

Lavarse las manos es fácil y es una de las maneras más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes.



¡MANTENGA SUS MANOS LIMPIAS! (CONT.)

Estudios han demostrado que lavarse las manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como resfriados o gripe.

Sigue estos cinco pasos siempre:

1. **Mójate** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierra el grifo y aplica jabón.
2. **Frota** tus manos con el jabón.
Enjabónate el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Frótate** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un cronómetro? Tararea la canción "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.
4. **Enjuágate** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Sécate** las manos con una toalla limpia o al aire.

Si no hay agua y jabón disponible, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Para obtener más información sobre cómo las manos limpias salvan vidas, visite <https://www.cdc.gov/clean-hands/about/>



RECOMENDACIONES DE VACUNACIÓN: OTOÑO DE 2025

Sobrecarga De Información

En el DSPCB, queremos asegurarnos de que nuestros residentes estén bien informados sobre la guía de vacunación de otoño de 2025 para la temporada de vacunación.

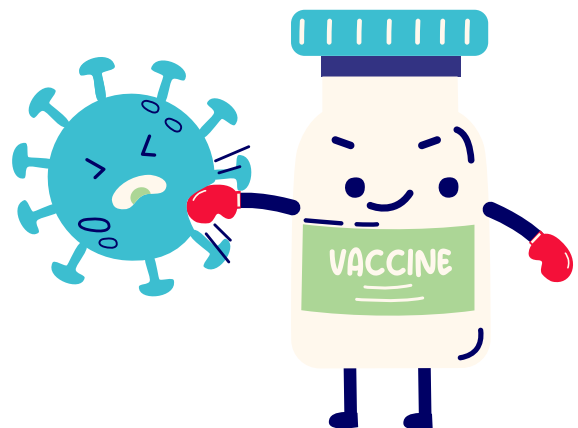
Entendemos que analizar tantas recomendaciones diferentes puede resultar abrumador; por lo tanto, queríamos proporcionar a nuestra comunidad una tabla fácil de leer que explica las opciones, la elegibilidad, la eficacia y los mejores plazos para recibir estas vacunas estacionales.

Guía De Vacunación

Tenemos una tabla con diversas recomendaciones de organizaciones sanitarias y gubernamentales para brindar a los residentes del condado de Bastrop información sobre la gripe de otoño, el VSR

y recomendaciones sobre la vacuna contra la COVID-19 para que puedan tomar la mejor decisión para su familia.

Tenga en cuenta que cualquier diferencia en las recomendaciones debe consultarse con su profesional de la salud para tomar la mejor decisión para usted y su familia.



VACCINE RECOMMENDATIONS (CONT.)

	Vacunas contra la influenza (gripe)	Vacunas contra el VRS	Vacunas para el COVID-19
¿Quién es elegible?			
Bebés y Niños	Todos los niños de 6 meses+	- Todos los bebés < 8 meses - Niños de 8-19 meses con factores de riesgo	- Todos de 6 - 23 meses - Niños de 2-17 años con factores de riesgo o cuyos padres desean la vacuna
Embarazo	Todos – En cualquier momento del embarazo	32-36 semanas de embarazo	Todos – En cualquier momento del embarazo
Adultos 18-50	Todos	Ninguno, pero si está embarazada, ver arriba	Todos
Adultos 50+	Todos	- Adultos de 75 años+ - Adultos de 50-74 años con factores de riesgo - Se recomienda una dosis de por vida	Todos
¿Cuan bien funcionan?	Reduce el riesgo de acudir al médico entre un 30 - 60%	Reduce el riesgo de enfermedad grave entre un 82-86%	Proporciona entre un 30 - 60% de protección adicional contra enfermedades y afecciones graves.
¿Qué hay disponible?	Una vacuna que ataca tres cepas de la gripe estacional	<u>Niños:</u> Anticuerpos monoclonales nirsevimab o clerrovimab <u>Embarazo:</u> Vacuna de Pfizer ABRYSVO <u>Adultos mayores:</u> GSK y Pfizer (proteína) o Moderna (ARNm)	Vacuna actualizada dirigida a las subvariantes Ómicron (JN.1 o LP.8.1) Opciones: Moderna (ARNm; 6 meses+) y Pfizer (ARNm; 5 años+), Novavax (proteína; 12 años+)
¿Cuándo debería adquirirlo?	OCTUBRE es ideal (la protección disminuye a lo largo de una temporada)	<u>Bebés:</u> Oct-Mar <u>Embarazo:</u> Sept-Ene <u>Adultos mayores:</u> Ahora, porque la protección es duradera	Para protegerse contra enfermedades graves, puede vacunarse ahora. Si se infectó recientemente, puede esperar al menos seis meses debido a su inmunidad.



VIVIENDA + SALUD: ENCUESTA DE PRIORIDADES COMUNITARIAS

 **Nos enorgullece** ser la organización líder del Colaborativo para la Vivienda y la Salud del Condado de Bastrop, un grupo de trabajo multiinstitucional cuyo objetivo es involucrar a los residentes del Condado de Bastrop en el diseño de soluciones y políticas para fomentar el desarrollo de viviendas más seguras y asequibles como camino hacia un condado más saludable para todos.

 **Durante el verano**, invitamos a los residentes a compartir sus experiencias sobre la escasez de viviendas asequibles en el Condado de Bastrop y cómo les afecta a ellos, a su salud y a sus familias. También conocimos los tipos de desarrollos de vivienda que más les gustaría ver en el Condado de Bastrop.

 **Ahora, nos gustaría** saber su opinión. Esta breve encuesta le pedirá que califique y comente las diferentes características de la vivienda que más le importan.

Está disponible en inglés y español. La encuesta estará abierta hasta la medianoche del 22 de octubre. Compártala con otros residentes del condado de Bastrop. ¡Queremos conocer la opinión de tantos vecinos como sea posible! Acceda a la encuesta usando el código QR o el enlace a continuación.
: <http://bit.ly/4q4fTpv>



FORMULARIO DE SALUD AMBIENTAL

 ¿Le preocupa cómo el entorno afecta su salud? ¿Desea reportar un problema de salud ambiental, pero no sabe a quién contactar? ¡Permítanos ayudarle!

Nuestro especialista en salud ambiental y epidemiólogo han colaborado para crear un formulario de reporte de salud ambiental. Si tiene algún problema de salud ambiental, envíe un reporte a través de este formulario, disponible en inglés y español. Estamos aquí para servir al condado de Bastrop. ¡Su salud nos importa!

: <https://arcg.is/1nmqnP1>



OFICINA DE GESTIÓN DE EMERGENCIAS: PREPARACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Cuando ocurren emergencias y desastres como inundaciones, incendios forestales y otros, quienes están preparados suelen ser los más resilientes, capaces de resistir y recuperarse rápidamente a su nueva normalidad.

Para los adultos mayores, que se enfrentan a estas situaciones, la preparación es un poco diferente a la de otros.

En la publicación de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA), "Tome el Control en 1, 2, 3: Guía de Preparación para Desastres para Adultos Mayores", se presentan tres pasos de preparación: Paso 1: Evalúe sus Necesidades; Paso 2: Elabore un Plan; y Paso 3: Involucre a su Red de Apoyo.

AL EVALUAR SUS NECESIDADES,

considere preguntas clave como las siguientes:

- ¿Qué tipos de desastres ocurren en mi comunidad y qué recursos debo buscar para prepararme para desastres similares?
- ¿Qué desafíos o discapacidades de movilidad debo planificar?
- ¿He identificado un transporte confiable?
- ¿Necesitaré transportar suministros de emergencia?
- ¿Qué ayudas auxiliares necesitaré si me encuentro desplazado por un período prolongado?
- ¿Tengo necesidades dietéticas y medicamentos específicos?
- ¿Mis cuidadores conocen mis planes de emergencia?

Una vez que haya explorado las mejores respuestas a sus preguntas, estará listo para **HACER UN PLAN.**

Como parte del plan, suscríbase a las notificaciones automáticas de emergencia a través de <https://warncentraltexas.org/>. Además, asegúrese de que las notificaciones de emergencia estén activadas en la configuración de su teléfono inteligente. Recibirá alertas cuando sea necesario poner en marcha su plan, como durante fenómenos meteorológicos severos, evacuaciones y confinamiento.

Además de tener una bolsa de emergencia lista en caso de evacuación y un kit de suministros de emergencia listo si tiene que confinarse, **CONECTE A SU RED DE APOYO.** Asegúrese de que al menos una persona de su red de apoyo tenga la llave de su casa y sepa dónde se guardan todos los suministros de emergencia. Y también planifique las necesidades de emergencia de sus mascotas.

TOME EL CONTROL AHORA, antes de que ocurran emergencias y desastres, para tener una mejor oportunidad de recuperarse rápidamente a lo que será una nueva normalidad. Para obtener más información, visite <https://www.ready.gov/older-adults>.



MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA: TEXAS C-STEP

¡OCTUBRE es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama! El cáncer de mama afecta a millones de vidas cada año, por lo que las pruebas de detección regulares, como las mamografías, son vitales para detectarlo en sus etapas más tempranas y tratables. La detección temprana es clave, y es ahí donde recursos como Texas C-STEP (Detección, Capacitación, Educación y Prevención del Cáncer) marcan la diferencia y salvan vidas.

Texas C-STEP es un programa de la Universidad Texas A&M, una colaboración entre la Facultad de Medicina, la Facultad de Salud Pública y la Facultad de Enfermería. El programa recibió recientemente una nueva subvención del Instituto de Prevención e Investigación del Cáncer de Texas, CPRIT (PP250064) por tres años para poder seguir ofreciendo servicios gratuitos de detección de cáncer de mama, cuello uterino, hígado y colorrectal a mujeres sin seguro médico que a menudo enfrentan importantes obstáculos para recibir atención médica preventiva. A través de alianzas con clínicas comunitarias, departamentos de salud y organizaciones locales, Texas C-STEP brinda acceso a pruebas de detección y servicios de diagnóstico de cáncer de mama y cuello uterino sin costo. ¡Texas C-STEP ahora brinda servicio al condado de Bastrop!

Texas C-STEP ofrece una variedad de servicios, incluyendo:

- Mamogramas
- Pruebas de Papanicolaou
- Colposcopias
- LEEP (Procedimiento de Escisión Electroquirúrgica con Asa)
- Biopsia con Aguja Guiada por Ultrasonido
- Vacunas contra el VPH
- Prueba de Hepatitis C
- Pruebas Inmunoquímicas Fecales (FIT)

Este Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, le invitamos a apoyar la misión de Texas C-STEP:

Corriendo la voz sobre los servicios disponibles a familiares, amigos y vecinos, especialmente a quienes no tienen seguro médico o atención médica regular.

Animando a las mujeres de 40 años o más, o a aquellas con antecedentes familiares de cáncer de mama, a hacerse las pruebas de detección con regularidad.

Participando en eventos de concientización u oportunidades de voluntariado que promuevan la detección temprana y la salud comunitaria.

Si usted o alguien que conoce necesita una prueba de detección de cáncer de mama gratuita o de bajo costo, comuníquese con Texas C-STEP para averiguar si califica. Los servicios están disponibles en varios condados de Texas y hay asistencia bilingüe disponible.



COMUNIQUESE CON TEXAS C-STEP: TELÉFONO: (979) 436-0453 O 0499 | SITIO WEB: [HTTPS://CSTEP.TAMU.EDU/](https://cstep.tamu.edu/) | CORREO ELECTRÓNICO: CSTEP@TAMU.EDU

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 | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Dirección física: 104 Loop 150, Bastrop, TX 78602

Bastrop County Public Health Department © 2025