

Oficina Regional de Salud, SPA 8

Boletín informativo mensual de

Salud Pública del condado de LA

Marzo de 2026

[Lea este boletín en Español](#)

**¡La Oficina Regional de Salud en el Área de
Planificación de Servicios (SPA) 8 le desea un
feliz mes de marzo!**

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

El Mes Nacional de la Nutrición se centra en la importancia de tomar decisiones informadas sobre alimentos y desarrollar buenos hábitos de alimentación y actividad física.



Es importante aprender sobre nutrición, ya que esta tiene impacto sobre todos los aspectos de nuestras vidas. Desde la inclusión de alimentos integrales en su dieta hasta la priorización del equilibrio y la moderación, hay innumerables formas de tratar bien nuestro cuerpo y nutrirlo de una manera que se refleje en nuestra vida y apariencia.

Una dieta equilibrada rica en nutrientes esenciales, vitaminas y minerales es esencial para lo siguiente:

- Apoyar un crecimiento y desarrollo óptimos
- Mantener un peso saludable
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer

Para más información sobre nutrición y los programas de nutrición del condado de Los Ángeles, como CalFresh, visite: <http://publichealth.lacounty.gov/nut/>.

Eventos destacados de marzo

Mes de la Historia de la Mujer



Marzo es el Mes de la Historia de la Mujer, un tiempo dedicado a honrar las notables contribuciones de las mujeres a lo largo de la historia. El tema de este año es ***“Liderar el cambio: mujeres en la construcción de un futuro sostenible”***.

Este tema honra la labor de las mujeres que han estado y están reimaginando y reconstruyendo sistemas para garantizar la sostenibilidad a largo plazo:

ambiental, económica, educativa y social. Hace un reconocimiento al poderoso liderazgo de las mujeres en la creación de un futuro arraigado en la equidad, la justicia y la oportunidad para todos. Ya sea desde la defensa del medioambiente hasta la reforma financiera o desde la organización comunitaria hasta la innovación en políticas, las mujeres están a la vanguardia en el impulso del cambio holístico. Su liderazgo

no solo se hace presente al abordar los desafíos más urgentes de hoy, sino que está sentando las bases para un mañana más resiliente e inclusivo.

Para conocer más sobre los logros de las mujeres a lo largo de la historia, haga clic aquí:

<https://www.womenshistory.org/womens-history>.



Mes Nacional de la Concientización sobre el Sueño

Marzo es el Mes Nacional de la Concientización sobre el Sueño. Todos necesitamos dormir, pero muchos de nosotros no dormimos lo suficiente. Las investigaciones demuestran que la falta de sueño frecuente puede provocar problemas de salud a largo plazo, como diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, depresión y obesidad.

Si tiene problemas para dormir, comuníquese con su médico.

Para obtener más información sobre hábitos de sueño saludables, haga clic aquí:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/life-essential-8/how-to-get-healthy-sleep-fact-sheet>.

30 de marzo, Día Nacional del Médico

El 30 de marzo es una ocasión importante en el mundo de la atención médica: el Día Nacional del Médico. Esta celebración anual sirve como momento para honrar la dedicación, habilidad y compromiso inquebrantable de los médicos en su labor de proporcionar atención médica de alta calidad a personas y comunidades del mundo entero.



En esta celebración del Día del Médico, puede tomarse un momento para agradecer a su médico:

- Escribiendo una nota de agradecimiento
- Dando un pequeño regalo como muestra de agradecimiento
- Ofreciendo obsequios de oficina, como un café o un almuerzo
- Ofreciendo palabras amables

Recursos del SPA 8 y próximos eventos

Distribucion de Frutas y Verduras

DESPENSA DE FRUTAS Y VERDURAS GRATUITA

No se requiere elegibilidad, papeleo,
o identificación

Curtis Tucker Center for Community Wellness

123 W. Manchester Blvd.
Inglewood, 90301

Estacionamiento detras de Curtis Tucker Center for
Community Wellness

Cada segundo y cuarto **jueves** del mes

10:00 AM - 12:00 PM

o hasta agotar existencias

Por favor traiga una bolsa reutilizable



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

Programa de Subvenciones de Reinversión Comunitaria

(Community Reinvestment Grants, CalCRG)

Los navegadores comunitarios proporcionan a los clientes información (folletos, números de teléfono, sitios web, etc.), remisiones espontáneas a organizaciones comunitarias (Community-Based Organizations, CBO), coordinación de servicios (asistencia con solicitudes, programación de citas, etc.) y servicios de seguimiento. Los servicios de navegación comunitaria están disponibles en todo el condado de Los Ángeles, en las ocho áreas de planificación de servicios (Service Planning Areas, SPA).

El navegador comunitario del SPA 7 presta sus servicios en horarios de oficina todos los jueves de 3:00 p. m. a 7:00 p. m. en la Whittier Wellness Community (WWC). Si le interesa acceder a estos servicios, visite la WWC en **7643 S Painter Ave, Whittier, 90602..**



SYSTEMS NAVIGATION
SERVICES

Need Resource Assistance?

WE ARE HERE TO HELP



FOOD



HOUSING



HEALTHCARE



EMOTIONAL
HEALTH



CHILDCARE



FINANCIAL
ASSISTANCE



DOMESTIC
VIOLENCE



SUBSTANCE USE &
RECOVERY



LEGAL AID



ELDER CARE



EDUCATION



EMPLOYMENT



TRANSPORTATION



UTILITIES



AND MORE

FOR MORE INFORMATION CONTACT:



CHRIS HAYES
SYSTEMS NAVIGATOR
(323) 597-6053



DPH-NAVIGATOR@PH.LACOUNTY.GOV

California Community Reinvestment Grants Program (CalCRG) is funded
by Governor's Office of Business and Economic Development (GO-BIZ)



Wi-Fi gratis al aire libre en algunas bibliotecas del condado de

LA

La Biblioteca del Condado de Los Ángeles ahora ofrece Wi-Fi gratuito en los estacionamientos de las bibliotecas participantes. Visite una de nuestras bibliotecas participantes y use su dispositivo para conectarse al correo electrónico, escuela, trabajo y más.



No necesita una tarjeta de biblioteca para conectarse al Wi-Fi. Haga clic en el siguiente enlace para ver las ubicaciones participantes:

<http://tinyurl.com/2s47amy>.

Clases de RCP gratuitas

El Centro de Capacitación en Cuidados Críticos ofrece clases de reanimación cardiopulmonar (RCP). Si está interesado en obtener una certificación en RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases más cercanas a usted: <http://tinyurl.com/mrxpj9t5>. Todas las clases son gratuitas y se ofrecen tanto en inglés como en español.



Información y consejos de seguridad para el clima frío

Con la bajada de temperaturas de esta temporada, le damos algunos consejos para protegerse a usted mismo y a quienes lo rodean:

- Use ropa en capas y mantenga mantas a la mano para mayor calidez.
- Verifique la situación de familiares, amigos y vecinos que tengan movilidad reducida y acceso limitado a calefacción, y ayúdelos.
- Lleve a las mascotas a lugares cubiertos y no las deje en el exterior durante la noche.
- Evite usar velas, replácelas por linternas.
- Tenga un plan de energía de respaldo si usted o alguien que conoce depende de la electricidad para el uso de dispositivos médicos.



Refugios de invierno abiertos hasta el 31 de marzo



El Programa de Refugios de Invierno de la Autoridad de Servicios para Personas sin Casa de Los Ángeles (Los Angeles Homeless Services Authority, LAHSA) continuará en todo el condado de Los Ángeles hasta el 31 de marzo de 2026.

Visite **Winter Shelter** (lahsa.org) para saber cómo acceder al programa y consultar una lista de ubicaciones, o llame al **1-800-548-6047** para obtener más información.

Equipos de Salud Pública Comunitaria

Equipos de Salud Pública Comunitaria (Community Public Health Teams, CPHT) es un proyecto que reúne a organizaciones comunitarias, socios de atención médica y personal de salud pública. Estos equipos trabajan a nivel doméstico, realizando visitas a domicilio para evaluar las necesidades de salud y conectar a las personas con la atención, y también trabajan a nivel comunitario, invitando a las personas a participar en la creación de planes de acción comunitarios.

Este es un nuevo enfoque de la salud pública y la atención médica en el condado de Los Ángeles.

Salud Pública está invirtiendo dólares de infraestructura para

implementar este proyecto piloto en un marco de cinco años, a partir de agosto de 2023. El objetivo es construir relaciones a largo plazo con los hogares, capacitar a las comunidades para definir las prioridades de salud que les importan y demostrar que este nuevo enfoque de acercamiento puede ayudar a alcanzar mejores resultados en la salud.

Para obtener más información sobre el proyecto de CPHT y encontrar un CPHT cerca de usted, utilice el enlace: <http://publichealth.lacounty.gov/pie/CommEngage/cpht.htm>.



Recursos del DPH para el SPA 8

Infolínea de Salud Pública del condado de Los Ángeles



8 AM - 8 PM / 7 Days a Week

Real People. Reliable Information.



El objetivo de la Infolínea de Salud Pública del condado de Los Ángeles es ampliar el alcance de los recursos que Salud Pública puede proporcionar por teléfono, fortalecer la confianza de la comunidad al ofrecer a una persona real con quien hablar y actuar como una línea vital de comunicación en caso de futuras emergencias de salud pública. Todas las llamadas de la comunidad son atendidas por asistentes de educación sanitaria. A continuación, se presentan algunos de los temas que la Infolínea puede abordar:

- COVID-19
- Viruela del mono
- Seguro/Cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS
- Vacunas
- Salud de la mujer
- Nutrición
- Salud bucal
- ¡Y muchos más!

Servicios de apoyo para inmigrantes de Salud Pública del condado de Los Ángeles



Las recientes acciones federales dirigidas a las comunidades de inmigrantes, que conforman el alma y el espíritu de Los Ángeles, han generado un profundo miedo en muchas personas en el condado de Los Ángeles. Estos hechos han alterado la vida diaria de las personas y las familias, que a menudo se quedan sin los recursos y servicios necesarios. El Departamento de Salud Pública mantiene su compromiso de apoyar a todos los residentes, sin distinción de su estatus migratorio. Si tiene interés en asistir a talleres y eventos

educativos, u obtener más información sobre los recursos disponibles, visite nuestro sitio web:

http://publichealth.lacounty.gov/immigration_support/.

Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles

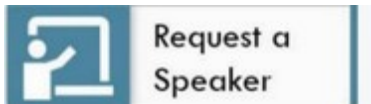
La Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles (Immunization Coalition of Los Angeles County, ICLAC) es una asociación diversa, de base comunitaria, compuesta por hospitales, escuelas, clínicas, programas de departamentos de salud, farmacias, planes de salud, compañías de vacunas y organizaciones sin fines de lucro del condado de Los Ángeles. Su misión es colaborar con el propósito de mejorar el acceso a las vacunas médicamente recomendadas para adultos y adolescentes, especialmente entre los grupos con mayor riesgo de enfermedades prevenibles con vacunas en el condado de Los Ángeles.



Si está interesado en vacunarse, buscar registros de vacunación o leer las últimas noticias de la ICLAC, visite el siguiente

sitio web: <https://immunizelac.org/>

¿Necesita una presentación sobre la vacuna contra la COVID-19, RCP solo con las manos u otro tema de salud?



El Departamento de Salud Pública del condado de Los Ángeles ofrece una variedad de presentaciones, que incluyen COVID-19, vacunas contra la COVID-19 y viruela del mono. Si desea programar una presentación para su organización, haga clic en el siguiente enlace:

[Solicitud de presentación del SPA 8](#)

Oficina de Prevención de la Violencia: GVRO (Gun Violence Restraining Orders)



La Orden de Restricción por Violencia con Armas de Fuego (Gun Violence Restraining Order, GVRO) es una ley aprobada por el estado de California en 2016. La GVRO permite a los miembros de la familia, miembros del hogar, ciertos empleadores,

colegas, maestros y fuerzas del orden tomar medidas para evitar que una persona que representa un riesgo significativo de daño

para sí misma o para otras personas pueda poseer o comprar un arma de fuego, municiones o cargador durante un periodo de tiempo específico de entre 21 días y cinco años.

Para obtener más información sobre quién puede solicitar una GVRO y cómo solicitarla, haga clic en este enlace: <http://tinyurl.com/y3hfb575>.

Enlaces y recursos útiles

[iPrevail Online Mental Health Resource](#)

[COVID-19 Vaccination Distribution Dashboard](#)

[COVID-19 Vaccine Information](#)

[COVID-19 Vaccination Records](#)

[COVID-19 Surveillance Dashboard](#)

[COVID-19 Testing](#)

For more information on COVID-19, please [visit our website](#) [County's COVID-19](#)

[Free Tax Preparation Services](#)

[Free Snack Program](#)

[Get Ahead LA Financial Resources](#)

[Headspace: Free Mindfulness App](#)

[LA County America's Job Center of California](#)

[LA Tenant Protections Resolution](#)

[LA County's Office of Immigrant Affairs](#)

[LA County's Office of Emergency Preparedness and Response Program](#)

[LA County Youth Suicide Prevention Project](#)

[LA Department of Water & Power Bill Credit](#)

[LA Public Health Podcast](#)

[Laptop and Hotspot Loans from LA County Libraries](#)

[Mental Health Support](#) (800) 854-7771 or text "LA" to 741741)

[Metro LIFE Program](#)

[National Suicide Prevention Lifeline](#)

[Request a Mobile Vaccination Team](#)

[Report a violation](#) (888) 700-9995, Monday – Friday from 8:00AM to 5:00PM

[SoCalGas Assistance Fund](#)

[Southern California Edison Assistance](#)

For additional resources, please dial 2-1-1

Follow LA County Public Health on Instagram, Facebook, and Twitter: @lapublichealth



Update your subscriptions, modify your password or email address, or stop subscriptions at any time on your [Subscriber Preferences Page](#). You will need to use your email address to log in. If you have questions or problems with the subscription service, please visit subscriberhelp.govdelivery.com.

This service is provided to you at no charge by the [County of Los Angeles](#).