

Arraigado en el Bienestar

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE LAFAYETTE Y HOSPITAL
MEMORIAL DEL CONDADO DE LAFAYETTE
BOLETÍN TRIMESTRAL-JUNIO 2023



Bienvenido a la primera edición de "Rooted in Wellness" creada por el Departamento de Salud del Condado de Lafayette y el Hospital Memorial del Condado de Lafayette. El propósito de este boletín es difundir información sobre temas importantes de salud y bienestar en nuestra comunidad local. Este será un boletín trimestral disponible para cualquier persona en el condado de Lafayette.

Puede suscribirse para recibir el boletín por correo electrónico o enviarlo a su buzón de correo. Para registrarse, escanee el código QR a continuación o llame al (608)-776-4895



Destacado de bienestar local



Los asuntos de salud mental del condado de Lafayette se reúnen mensualmente, a través de Zoom, para discutir y planificar eventos para que el condado eduque, abogue y reduzca el estigma de la salud mental. Si está interesado en unirse al grupo, comuníquese con Candi Fitzsimons en cfitzsimons@swls.org.

Si desea aparecer en la lista como Local Wellness Spotlight, envíe un correo electrónico a Addison.Reilly@mymhlc.org

Hábito saludable del mes

¡MARQUE CADA DÍA PARA MANTENERSE AL DÍA CON UN NUEVO HÁBITO SALUDABLE!

July
2023

Julio: ¡Beba la mitad de su peso corporal en onzas de agua diariamente! (Ejemplo: usted pesa 150 lbs/su objetivo es beber 75 onzas de agua al día)

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

August
2023

Agosto: ¡Haga tiempo para caminar por lo menos 30 minutos todos los días!

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

September
2023

Septiembre: ¡Escriba algo cada día por lo que esté agradecido!

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Próximos eventos locales

22 de junio de 2023 | Música en el Montículo - Belmont

24 de junio de 2023 | Argyle Annual Fish Fry

24 de junio de 2023 | Tri-County ATV Club Brat Feed - Calamine

30 de junio - 2 de julio de 2023 | Celebración del 4 de julio de los Bomberos de
Wiota

2 de julio - 4 de julio de 2023 | Celebración del 4 de julio en Shullsburg

8 de julio de 2023 | Argyle Navidad en julio

9 de julio de 2023 | BCPI Blanchardville Car Show

12 al 16 de julio de 2023 | Feria del Condado de
Lafayette

15 de julio de 2023 | Inauguración de la instalación de reemplazo de MHLC

Eventos Recurrentes

Darlington Farmer's Market | Sábados, mayo-octubre
Terrenos del festival

Mercado abierto de Argyle | 1er y 3er sábado, de junio a octubre
Esquina de las calles Broad y Monroe

BCPI Music in the Park | Cada dos jueves, junio - agosto
Parque Ryan, Blanchardville

Shullsburg Market | 3er sábado, junio - septiembre
calle del agua

Shullsburg Music in the Park | Jueves por la noche
julio - agosto parque de tejones

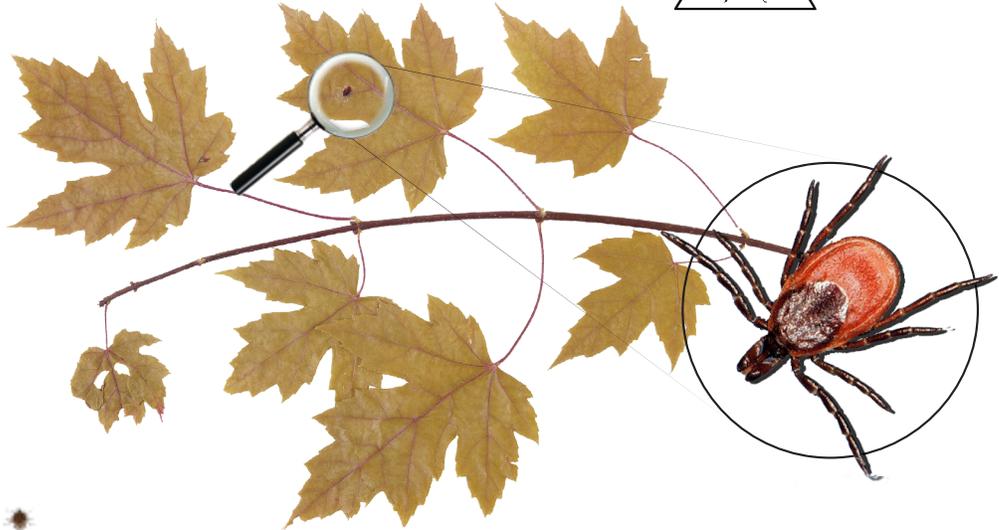
Melodías en Crepúsculo | Domingos por la noche en julio
Parque conmemorativo Veteranas, Darlington

¡No dejes que una garrapata te enferme!



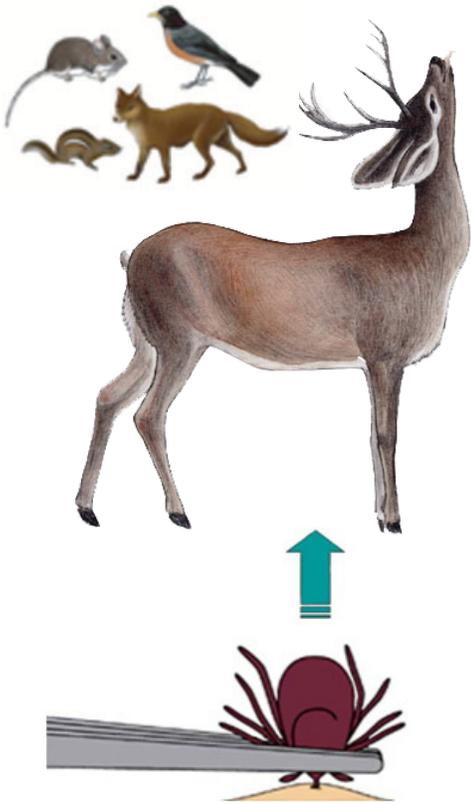
¿Qué es una garrapata?

Las garrapatas están emparentadas con las arañas. Tienen 8 patas. Pero no tejen telarañas y no comen insectos. Todas las garrapatas son pequeñas, pero de patas negras garrapatas (a veces llamadas garrapatas de venado) son muy pequeña. Este es un primer plano de una garrapata de patas negras:



Este es el tamaño real de las garrapatas de patas negras durante sus diferentes etapas de vida:

Son tan pequeños que es fácil confundirlos con pecas o suciedad. ¡A veces son difíciles de ver! ¿Sería difícil encontrarlos en una mascota?



¿Dónde viven las garrapatas?

Las garrapatas viven en lugares donde hay mucha hierba alta, arbustos y hojas. Las garrapatas esperan a que pase un animal (como un venado, un ratón o un perro) o una persona. Luego se agarran al animal o al humano.

¿Cómo nos pican las garrapatas?

Después de subirse a una persona o animal, las garrapatas encuentran un buen lugar para adherirse. ¡Pueden esconderse en tu cabello, o detrás de la rodilla, incluso en tu ropa interior!

Luego, las garrapatas muerden la piel de una persona o animal y comienzan a beber su sangre. Las picaduras de garrapatas no suelen doler, por lo que es posible que ni siquiera lo notes.

La garrapata puede permanecer adherida durante unos días. Cuando esté lleno, se caerá.

¿Qué pasa si me encuentro una garrapata?

Si encuentra una garrapata en su cuerpo, use pinzas para sacarla. Luego debes lavar la picadura con agua y jabón o desinfectante.

Use pinzas angostas para tirar de la garrapata hacia arriba y hacia afuera.

Receta Saludable

Sliders de Pavo con Aguacate, Champiñones y Queso Suizo

Ingredientes

8 bollos deslizantes integrales (el más bajo en sodio disponible)

1 1/4 libras de pechuga de pavo molida sin piel

1/4 cucharadita de sal

1 taza de champiñones marrones (cremimi) en rodajas

4 rebanadas de queso suizo bajo en grasa, cortado por la mitad

1 aguacate mediano, pelado, sin hueso y enmascarado con un tenedor

1 tomate mediano, cortado en 8 rebanadas (alrededor de 1/4 de pulgada de grosor)

Direcciones

Precaliente el horno a 450°F.

Coloque los bollos con el lado cortado hacia arriba en una sola capa en una bandeja para hornear. Dejar de lado.

Usando sus manos o una cuchara, forme el pavo en 8 hamburguesas, cada una de aproximadamente 3 pulgadas de diámetro. (Las hamburguesas crudas serán más grandes que el panecillo y se encogerán a medida que se cocinan). Espolvoree la sal sobre cada hamburguesa. Caliente una sartén antiadherente grande o una plancha a fuego medio-alto.

Cocine las empanadas durante 2 a 3 minutos. Rotación. Cocine durante 2 a 3 minutos, o hasta que las hamburguesas ya no estén rosadas en el centro y registren 165 °F en un termómetro de lectura instantánea.

Transfiere las empanadas al fondo de los panes.

En la misma sartén, cocina los champiñones a fuego medio durante unos 3 minutos o hasta que estén suaves, revolviendo con frecuencia.

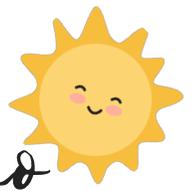
Coloque los champiñones en cada hamburguesa. Cubra con el queso suizo.

Coloque la bandeja para hornear en la rejilla del medio del horno. Hornee los controles deslizantes durante 1 a 2 minutos, o hasta que el queso suizo se derrita y los bollos estén bien calientes. Retire del horno.

Extienda el aguacate sobre el queso suizo. Cubra con las rodajas de tomate. Coloque la parte superior de los bollos en los controles deslizantes.

Usando cuatro brochetas cortas, perfora dos controles deslizantes con cada brocheta, si lo desea. Servir inmediatamente.





Lista de tareas pendientes de verano

● Obtenga kits de análisis de agua de pozo disponibles en el Departamento de Salud del Condado de Lafayette.

● ¡Inscriba a su familia para clases anuales de natación!

● ¡Revísese usted mismo y a sus seres queridos en busca de garrapatas después de pasar tiempo al aire libre!

● ¡Abastécete de protector solar y recuerda usarlo! (a base de minerales es más saludable)

● ¡Manténgase al tanto del clima y tenga un plan para un lugar seguro cuando esté al aire libre!



PARA ENVIAR SU FOTO PARA QUE SEA LA FOTO DE PORTADA DE SPOTLIGHT DEL BOLETÍN, ENVÍELA POR CORREO ELECTRÓNICO A MOLLY.LEE@LAFAYETTECOUNTYWI.ORG CON SU NOMBRE Y UNA DESCRIPCIÓN DE LA FOTO.



Pregunta a la experta

El regalo del cuidado personal



Haga una cita

Emily Stormont, LCSW

**MHLC - Clínica de Atención
Primaria - Darlington**

**731 Clay Street
Darlington, WI 53530**

(608) 776 - 4497



**MEMORIAL HOSPITAL
OF LAFAYETTE COUNTY**

Cada día es más difícil cuidar de mí mismo. Quiero que esto cambie. ¿Puede usted ayudar?

El cuidado personal es algo con lo que muchos luchan.

Las respuestas emocionales a la incertidumbre son diferentes para todos. Puede manifestarse a través de sentimientos abrumadores de miedo, ansiedad, tristeza e incluso ira. Nuestros cuerpos también pueden responder con dolores de cabeza, fatiga o insomnio.

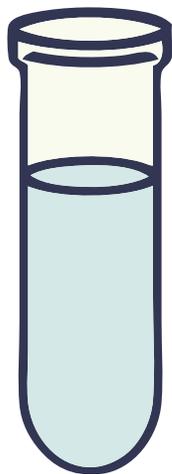
Estas respuestas explican por qué el autocuidado es tan importante, especialmente durante tiempos estresantes. La pregunta entonces es, ¿por dónde empezar?

Aquí hay algunos consejos para ayudarte a darte el regalo del cuidado personal a partir de hoy.

- Consuma una dieta bien balanceada y saludable.
- Beber abundante agua
- Duerma al menos 7-8 horas cada noche
- Hacer tiempo para el ejercicio regular
- Practica la respiración profunda
- Concéntrate en las cosas que puedes controlar
- Llevar un diario de gratitud.

Estas son solo algunas formas de practicar el autocuidado. Cualquier actividad que ayude a reponer energías y recursos emocionales es clave. Cuando tu familia ve que te preocupas por ti mismo, les estás enseñando a hacer lo mismo. ¡Ese es un regalo que sigue dando!

¿Sabías?



El Departamento de Salud del Condado de Lafayette cuenta con un laboratorio de análisis de agua certificado. El agua de pozo privado se puede analizar en busca de bacterias y nitratos "internamente" en la oficina.

¿Por qué debería preocuparse por los nitratos en el agua?

Los nitratos pueden aumentar el riesgo de:

- Defectos de nacimiento: esto puede afectar a las mujeres que están o pueden quedar embarazadas
- Síndrome del bebé azul: puede afectar a bebés menores de 6 meses
- Enfermedad de tiroides
- Cáncer: mayor riesgo de cáncer de colon



Recoja un kit de prueba de agua en el Departamento de Salud del Condado de Lafayette 729 Clay St. Darlington, WI

¡Las clínicas de atención primaria del Memorial Hospital del condado de Lafayette brindan exámenes físicos deportivos GRATIS! ¡Haga una cita con el proveedor de su elección, en el momento que mejor se adapte a su apretada agenda! MHLC también ofrecerá exámenes físicos GRATUITOS en la escuela este verano (horario TBA).



Para programar una cita en una ubicación de MHLC, llame al 608.776.4497.



PFAS y jardinería de patio

Datos y consejos para jardineros domésticos que viven en áreas con contaminación confirmada o presunta de PFAS

(PFAS and Backyard Gardening: Facts and Tips for Home Gardeners in Areas with Known or Suspected PFAS Contamination)

¿Qué son las PFAS?

Las sustancias de perfluoroalquilo y polifluoroalquilo, o **PFAS**, son un amplio grupo de productos químicos fabricados por el hombre que se han utilizado a nivel mundial en la industria y los productos de consumo desde la década de 1950. Si existe contaminación ambiental cerca de su hogar, las PFAS pueden terminar en las aguas subterráneas y en el agua de su pozo municipal o privado. Esta guía ayudará a los jardineros domésticos a conocer cómo proteger su salud a través de medidas para minimizar los niveles de PFAS en el suelo y los cultivos de su jardín.

¿Cómo pueden ingresar las PFAS en las plantas de mi jardín?

Las PFAS pueden ingresar en las plantas de su jardín si se cultivan sobre un suelo o agua que contenga PFAS. Por lo general, esto sucede cuando se aplica agua contaminada con PFAS a las plantas. Cuando pasa esto, las PFAS se pueden traspasar del agua al suelo, donde pueden ser absorbidas por las raíces de las plantas.

¿Qué se sabe sobre las PFAS en las plantas de jardín?

Todavía se desconoce mucho sobre la absorción de las PFAS en las plantas y se continúa investigando sobre este tema. La cantidad de PFAS que se acumule depende de una variedad de factores, lo que incluye el tipo de planta, el tipo de PFAS, el tipo de suelo y la concentración de PFAS en el suelo o el agua. La investigación inicial ha demostrado que:

Las PFAS de cadena larga tienden a permanecer en las raíces, mientras que las PFAS de cadena corta tienden a viajar a otras partes de la planta, como las hojas y la fruta.^{2,4}

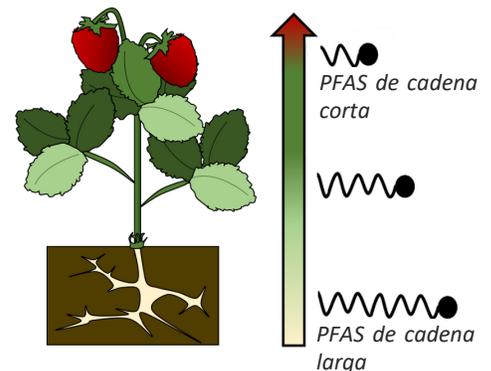
Cuanto más altos sean los niveles de PFAS en el agua utilizada para el cultivo, más altos pueden ser los niveles de PFAS en las plantas.²

En general, comer plantas de jardín que contienen pequeñas cantidades de PFAS supone una exposición menor a las PFAS en comparación con la ingestión regular de agua contaminada con altos niveles de PFAS. El agua potable se ha establecido como la principal fuente de exposición en las comunidades contaminadas.⁵

Las PFAS pueden afectar la salud.¹

La exposición a niveles peligrosos de PFAS puede tener efectos sobre la salud, entre ellos:

- Aumento del colesterol.
- Disminución de la respuesta de los anticuerpos.
- Disminución de la fertilidad en mujeres.



Acumulación de PFAS en las plantas.

¡No todas las PFAS son iguales!³

Las PFAS tienen distintos tamaños, que se determinan según la cantidad de átomos de carbono que se unen en una cadena. Esto se conoce como la "longitud de la cadena". Cuanto mayor sea la longitud de la cadena, mayor será el compuesto de la PFAS. Las investigaciones muestran que las PFAS con longitudes de cadena más cortas tienden a abandonar el cuerpo humano más rápido que aquellas con longitudes de cadena más largas.



¿Cómo sé si puede haber PFAS en mi pozo de agua municipal o privado?

Si no vive cerca de un sitio con contaminación ambiental, es poco probable que su agua tenga problemas debido a las PFAS. Los habitantes que viven cerca de un sitio contaminado por PFAS deben comunicarse con su municipio local y el Department of Natural Resources (Departamento de Recursos Naturales) para conocer los recursos disponibles para los habitantes afectados. Para saber si vive cerca de un sitio con PFAS, [consulte este mapa](#).



Propietarios de pozos privados

La única manera de saber si tiene problemas con las PFAS en su agua es a través del análisis de una muestra de agua en un [laboratorio certificado](#). Esto podría costar varios cientos de dólares.



Usuarios del suministro de agua público

Comuníquese con su [servicio de agua local](#) para saber qué están haciendo para minimizar las PFAS. Si bien algunos servicios de agua realizarán pruebas de PFAS de manera voluntaria, no están obligados a hacerlo.

¿Puedo regar mis plantas si el agua tiene PFAS?

Use agua con niveles de PFAS **inferiores** a los estándares de agua subterránea recomendados por el DHS para regar jardines de frutas y vegetales. Visite el [sitio web del DHS](#) para obtener más información sobre los estándares recomendados para las aguas subterráneas.

¿De qué otras formas puedo practicar la jardinería de forma segura?

Los PFAS no son los únicos contaminantes que se pueden encontrar en su suelo. El suelo también puede contener metales, pesticidas y gérmenes como bacterias y parásitos. Practicar estos hábitos seguros de jardinería puede ayudar a reducir la exposición a todo tipo de contaminantes presentes en el suelo, incluidas las PFAS.⁶

Lave los productos antes de comerlos para eliminar la tierra y las partículas de polvo.

Use mayor cantidad de material natural en su suelo, lo que puede reducir la capacidad de una planta

para absorber las PFAS y otros productos químicos. El material natural incluye compostaje y abono.

Use jardines de cama elevada con tierra limpia. La tierra limpia puede ser tierra comprada en la tienda, tierra vegetal o relleno limpio de fuentes de sustrato certificadas. Comuníquese con la [oficina de extensión de la UW de su condado](#) para obtener más información sobre la tierra limpia.

Use guantes y lávese las manos después de trabajar en el jardín y antes de comer.

Evite comer, beber o fumar cuando trabaje con tierra de jardín para evitar la posible transferencia de tierra contaminada a la boca.

Tenga cuidado de no llevar polvo del jardín a su hogar.

Pele los tubérculos y elimine las hojas exteriores de las hortalizas de hoja.

Enseñe a los niños a lavar sus manos, las frutas y las verduras antes de comer.

Referencias

1. ATSDR. Perfluoroalkyls - ToxFAQs. <https://www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tfacts200.pdf>. Publicado en marzo de 2018.
2. Ghisi R, Vamerali T, Manzetti S. [Accumulation of perfluorinated alkyl substances \(PFAS\) in agricultural plants: A review](#). *Res. ambiental* 2019;169:326-341.
3. ITRC. [PFAS—Per- and Polyfluoroalkyl Substances: Human and Ecological Health Effects of Select PFAS](#). Publicado en mayo de 2021.
4. ITRC. [PFAS—Per- and Polyfluoroalkyl Substances: Additional Information](#). Publicado en mayo de 2021.
5. De Silva AO, Armitage JM, Bruton TA, Dassuncao C, Heiger-Bernays, W, Hu XC, Kärrman A, Kelly B, Ng C, Robuck A, Sun, M, Webster, TF, Sunderland EM. [PFAS Exposure Pathways for Humans and Wildlife: A Synthesis of Current Knowledge and Key Gaps in Understanding](#). *Environ Toxicol Chem*, 2021;40:631-657.
6. EPA. [Brownfields and Urban Agriculture: Interim Guidelines for Safe Gardening Practices](#). Publicado en 2011.

¡Contáctenos!



729 Clay Street

Darlington, WI 53530

Teléfono: (608) 776-4895

publichealth@lafayettecountywi.org



MEMORIAL HOSPITAL
OF LAFAYETTE COUNTY

800 Clay Street

Darlington, WI 53530

Teléfono: (608)776-4466

www.memorialhospitaloflafayettecounty.org



¡PRÓXIMO BOLETÍN
EN SEPTIEMBRE DE
2023!