

ARRAIGADO EN EL BIENESTAR

Boletín trimestral del Departamento de Salud del Condado de Lafayette y del Memorial Hospital del Condado de Lafayette, septiembre de 2023



Foto proporcionada por: Departamento de Turismo del Condado de Lafayette

Bienvenido a la segunda edición de "Rooted in Wellness" creada por el Departamento de Salud del Condado de Lafayette y el Memorial Hospital 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 registrarse para recibir el boletín por correo electrónico o entregarlo en su buzón de correo. Para registrarse, escanee el código QR a continuación o llame al (608)776-4895



FOCO DE BIENESTAR LOCAL



El Bar Fitness Center está ubicado en 325 Main St. en Darlington. Es propiedad de Kyle y Taylor Thuli y está operado por ellos. Los miembros tienen acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana con una aplicación en su teléfono. The Bar es un gimnasio de dos pisos con pesas libres, máquinas de cable y equipo cardiovascular. Hay dos baños grandes con ducha.

Actualmente ofrecen clases de boot camp y yoga de temporada. ¡Consulta la variedad de membresías en www.thulisbar.com!

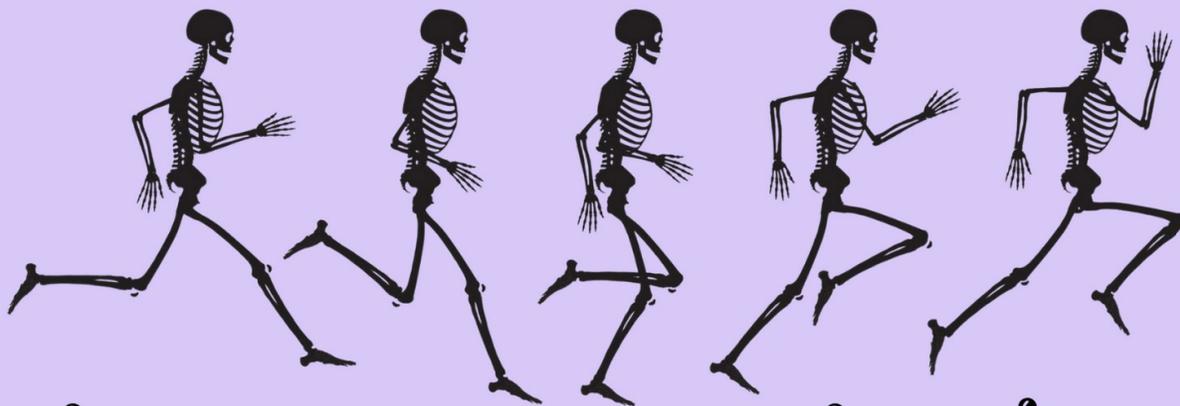
Si desea aparecer como Destacado de Bienestar Local, envíe un correo electrónico a Addison.Reilly@mymhlc.org

FOCO DE BIENESTAR LOCAL



Foundation Fitness and Nutrition es copropiedad de Kelli Ritchie y Taylor Thuli. Comenzó en 2021. Kelli y Taylor cocinan y preparan comidas nutritivas todos los domingos.

¡Todas las comidas están hechas con ingredientes simples que saben deliciosos, son bajos en calorías y están llenos de proteínas! Avon Locker Plant en Darlington suministra la carne para sus comidas. Las comidas se preparan los domingos por la mañana midiendo y pesando cada ingrediente y colocándolo en un recipiente apto para microondas y congelador. Cada cliente recibe una bolsa de 5 contenedores. También ofrecen burritos congelados y batidos listos para mezclar. ¡Mira el próximo menú en www.foundationmeals.com!



Halloween Hustle

**¡CORRE, CAMINA,
GATEA, FLOTA O
VUELA!**

5K



21 DE OCTUBRE DE 2023 A LAS 9:00 A.M.

RECINTO FERIA DEL CONDADO DE LAFAYETTE

701 EAST LOUISA ST. DARLINGTON, WI

CARRERA/CAMINATA DE 5 KM POR DARLINGTON O UNA CAMINATA DE 1 MILLA

**MÚSICA DE SOPHIE WIEGEL PUESTOS DE
COMIDA LOCALES CASA DE REBOTE
TATUAJES CON BRILLANTINA
VENEDORES LOCALES**

¡REGISTRO GRATIS!

**¡REGÍSTRESE PREVIAMENTE PARA QUE
TENGAMOS LOS RECURSOS ADECUADOS!
¡CAMISetas DISPONIBLES POR UNA TARIFA DE
\$15 PARA PREINSCRIPCIÓN!**

**¡RIFA GRATUITA DE PREMIOS LOCALES
PARA TODOS LOS PARTICIPANTES
DESPUÉS DE LA CARRERA!**



**MEMORIAL HOSPITAL
OF LAFAYETTE COUNTY**

HÁBITO SALUDABLE DEL MES

¡Marca cada día para mantenerte encaminado con un nuevo hábito saludable!

October
2023

Intente limitar su tiempo frente a la pantalla a menos de 2 horas por día. ¡Mantén un registro de tus horas!

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				

Practique actividades para reducir el estrés como meditación, yoga o pase tiempo en la naturaleza para mantener su bienestar mental.

November
2023

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		

Escriba las cosas por las que está agradecido cada día para promover una mentalidad positiva.

December
2023

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						

PRÓXIMOS EVENTOS LOCALES

1 al 4 de septiembre | 60.ª celebración anual del Día del Trabajo de Gratiot

2 de septiembre | Festival de camiones de comida SIX-OH-ATE - Shullsburg

3 de septiembre | Celebración del Día del Trabajo de Benton

7 de septiembre | Jornada de puertas abiertas de la Clínica Blanchardville de MHLC

8 de septiembre | Excursión de golf a Darlington Chamber Main St. - Darlington Country Club

9 de septiembre | Paseo en vehículos todo terreno de otoño por los tres condados - Calamine

9-10 de septiembre | Días de antigüedades de Pecatonica Valley - Recinto ferial

13-16 de septiembre | Intercambio de plantas perennes y de interior - Biblioteca Argyle

15-17 de septiembre | Feria escolar comunitaria de Belmont

15 de septiembre- 17 | Noche y día en el museo - Sociedad histórica del condado de Lafayette

16 de septiembre | Mercado de agricultores de Shullsburg

20 de septiembre | Me enamoro del mercado nocturno de Darlington

22 de septiembre | Programa infantil con Yeti - Perro de terapia - Biblioteca Argyle

23 de septiembre | Primera Celebración del Pueblo - Museo Bob Lafollette

26 de septiembre | Evento de puertas abiertas de ROSA - MHLC

7 de octubre | Shullsburg Cheesefest 21 de octubre | Halloween Hustle 5K - Recinto ferial

21 de octubre | Competición de cocina con chile Argyle

31 de octubre | Truco o trato de Halloween - Todo el condado

4 de noviembre | Carrera de epilepsia Chunky Monkey - Golf de Yellowstone Curso

15 de noviembre | Rifa de carne del Argyle Lion's Club - Kimmie's Sportz Page Bar

25 de noviembre | Celebración navideña de antaño de Shullsburg

1 de diciembre | Vacaciones de bienvenida de Argyle - Desarrollo comunitario

2 de diciembre | Feria anual de artesanía y espectáculo de trenes de juguete de Argyle -

Escuela de Argyle

2 de diciembre | Belmont Holiday Trail Inicio - Bond Park

2 de diciembre | Desfile de Navidad de Darlington

Algunos factores que afectan el riesgo de cáncer de mama (en orden alfabético):

- Edad
- Edad del primer parto y número de partos
- Edad en el primer período
- Edad en la menopausia
- Herencia judía asquenazí
- Nacer mujer
- Tener sobrepeso u obesidad
- Peso de nacimiento
- Uso de píldoras anticonceptivas
- Lactancia materna
- Densidad mamaria en mamografía
- Bebiendo alcohol
- Ejercicio
- Antecedentes familiares de cáncer de mama, ovario o próstata.
- Altura
- Hiperplasia
- Mutaciones genéticas heredadas
- Terapia hormonal menopáusica (uso de hormonas posmenopáusicas)
- Historia personal de cáncer de mama o de ovario.
- Fumar
- Tratamiento de radiación a la pared torácica en un edad temprana
- Aumento de peso Obtenga más información sobre los factores de riesgo del cáncer de mama en komen.org.



¿Qué afecta su riesgo de cáncer de mama?

Hay cosas que aumentan (o disminuyen) la probabilidad de padecer cáncer de mama. Estos se llaman factores de riesgo. Sin embargo, las causas exactas del cáncer de mama no se conocen completamente. Nadie sabe por qué una persona padece cáncer de mama y otra no. El cáncer de mama es complejo. Probablemente sea causado por una combinación de factores de riesgo. Conocer estos factores puede ayudarla a comprender su riesgo de cáncer de mama. Algunos factores de riesgo están fuera de su control. Por ejemplo, los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de mama son nacer mujer y envejecer. Estas son cosas que no puedes cambiar. Sin embargo, existen algunos factores de riesgo que quizás puedas controlar, como llevar un estilo de vida saludable. Otros factores de riesgo aún se desconocen. Dado que sólo se pueden controlar algunos factores de riesgo, no se puede evitar cierta cantidad de riesgo. La mayoría de los factores de riesgo sobre los que usted tiene cierto control sólo tienen un pequeño efecto sobre el riesgo. Esto significa que ningún comportamiento prevendrá el cáncer de mama. Pero también significa que no hay ningún factor de riesgo que lo cause. Hable con su médico sobre su riesgo de cáncer de mama.

Tome decisiones de estilo de vida saludables

- Algunas opciones de estilo de vida saludables están relacionadas con un menor riesgo de cáncer de mama.
- Mantener un peso saludable.
 - Haga del ejercicio parte de su rutina.
 - Limite el consumo de alcohol.
 - Limite el uso de hormonas menopáusicas.
 - Amamante si puede.

Esta hoja informativa pretende ser una breve descripción general. Para obtener más información, visite komen.org o llame a la línea de ayuda para el cuidado de los senos de Susan G. Komen al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636), de lunes a viernes, de 9 a. m. a 10 p. m. ET o envíe un correo electrónico a helpline@komen.org. Se habla español.

¡Conozca la información sobre el cáncer de mama!

Hechos:

1. Los factores de riesgo más comunes del cáncer de mama son nacer mujer y envejecer.
2. Los factores de riesgo pueden variar según la raza y el origen étnico.
3. La mayoría de las mujeres que padecen cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de cáncer de mama.
4. Las mujeres que beben alcohol tienen un mayor riesgo de sufrir cáncer de mama.
5. Usar sostén no causa cáncer de mama.

Existen mitos comunes sobre las causas del cáncer de mama. Visite [komen.org](https://www.komen.org) para obtener información segura, precisa y actualizada sobre el cáncer de mama sobre los factores de riesgo. Comparta lo que ha aprendido y ayude a detener la propagación de mitos que causan preocupación e inquietud.

Si usted o un ser querido tiene preguntas sobre los factores de riesgo de cáncer de mama, llame a nuestra línea de ayuda para el cuidado de los senos al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) o envíe un correo electrónico a helpline@komen.org. Un miembro del personal capacitado y atento está disponible para ayudarle de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 10:00 p. m. hora del este.

Este contenido proporcionado por Susan G. Komen® está diseñado únicamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte con su médico personal.

¿SABÍAS?

Programa de mujer sana de

◆ El Wisconsin Well Woman Program (WWWP) brinda servicios específicos de detección de cáncer de mama y de cuello uterino a mujeres de bajos ingresos, sin seguro o con seguro insuficiente.

◆ El Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino (NBCCEDP) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU. ha proporcionado financiación para el WWWP desde 1994.

◆ Para obtener más información o inscribirse, comuníquese con Jennifer Froh al 608-847-9455 o a su teléfono celular al 608-853-1959.

Clínica Blanchardville



¡La Clínica de Atención Primaria de Blanchardville ya está abierta! Para programar una cita, llame al (608) 776-5820. La clínica estará abierta los lunes, martes y jueves de 8:00 am a 5:00 pm.

¡Programe su cita hoy!

PÁGINA PARA COLOREAR PARA ADULTOS



RECETA SALUDABLE

Tazón de desayuno para microondas con huevos y verduras

Ingredientes

1 huevo

1 cucharada de agua

2 cucharadas de espinacas tiernas en rodajas finas

2 cucharadas de champiñones picados

2 cucharadas de queso mozzarella rallado y sin grasa

2 tomates uva o cherry, rebanados



Direcciones

Cubra 8 oz. molde o taza para natillas con aceite en aerosol. Agrega el huevo, el agua, las espinacas y los champiñones; batir con un tenedor hasta que se mezclen. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 30 segundos; remover. Cocine en el microondas hasta que el huevo esté casi listo, de 30 a 45 segundos más. Cubra con queso y tomates. Servir inmediatamente.

información nutricional

Calorías 101 Grasa total 4,9 g Grasa saturada 1,6 g

Grasas trans 0,0 g

Grasa poliinsaturada 1,0 g Grasa monoinsaturada 1,8 g Colesterol 188 mg

Sodio 189 mg

Carbohidratos totales 3 g

Fibra dietética 1 g Azúcares 2 g Azúcares añadidos 0 g

Proteína 11g

Para obtener más información, visite www.heart.org



LISTA DE TAREAS PENDIENTES DE OTOÑO

¡PONGA A SUS HIJOS AL DÍA CON LAS VACUNAS PARA EL REGRESO A CLASES CON SU MÉDICO DE CABECERA O EN EL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE LAFAYETTE!

¿SU MASCOTA ESTÁ VACUNADA CONTRA LA RABIA? ¡TODAS LAS MASCOTAS DEBEN VACUNARSE PARA PREVENIR LA MUERTE Y LA TRANSMISIÓN DE LA RABIA A OTRAS PERSONAS A TRAVÉS DE LA SALIVA!

EL OTOÑO PUEDE TRAER ALERGIAS ESTACIONALES A ALGUNAS PERSONAS. ESTÉ ATENTO A LOS NIVELES DE POLEN Y TRATE DE MINIMIZAR LA EXPOSICIÓN A LOS ALÉRGENOS SI ES PROPENSO A LAS ALERGIAS. PUEDE UTILIZAR PURIFICADORES DE AIRE Y MANTENER LAS VENTANAS CERRADAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A ALÉRGENOS EN INTERIORES.

PREPARE SU JARDÍN PARA EL INVIERNO RASTRILLANDO LAS HOJAS Y LIMPIANDO LAS ÁREAS DE BASURA.

¡ASEGÚRESE DE TENER ARTÍCULOS ESENCIALES PARA EL INVIERNO, COMO ABRIGOS, GUANTES, GORROS Y MANOPLAS, EN EXISTENCIA PARA EL CLIMA MÁS FRESCO QUE LLEGA!

¡Mantenga mantas adicionales en el auto para emergencias!



Para enviar su foto para que sea la foto de portada destacada del boletín, envíela por correo electrónico a molly.lee@lafayettecountywi.org con su nombre y una descripción de la foto.

PROVEEDORES DESTACADOS

Dr. Eamon Bernardoni



Eamon Bernardoni, MD, MS, se unió al equipo ortopédico de MHLC el 1 de septiembre de 2023. Para programar una cita, llame al (608) 776-5748.

Mitchell Whalen, APNP

Mitchell Whalen, APNP se unió a la Clínica de Atención Primaria de MHLC el 1 de septiembre de 2023. Estará en la Clínica Darlington. Para programar una cita, llame al (608) 776-4497.





Pruebas gratuitas de HIV e STI en casa Da hoy el primer paso para priorizar tu salud sexual.



Los residentes de Wisconsin mayores de 18 años pueden solicitar kits de prueba gratuitos para VIH, sífilis, clamidia, gonorrea y tricomoniasis.

- ✓ Privado, seguro y
- ✓ rápido Sin coste para ti
- ✓ No se necesita seguro

- ✓ Pruebas entregadas en caja discreta.
- ✓ Vea los resultados en un portal en línea seguro
- ✓ Soporte gratuito si el resultado es positivo
- ✓

¿Cómo funcionan las pruebas?

Paso 1:



Pruebas entregadas directamente a ti

Paso 2:



Recoge y enviar muestras de regreso

Paso 3:



Obtenga sus resultados dentro 24 horas desde la recepción

Etapas 4:



Vincularse gratis tratamiento si es necesario

¿Cómo solicito pruebas?

Escanear para ordenar



O visite esta página web: simplehealthkit.com/partnerships/Wisconsin

¡CONTACTÉNOS!



729 CLAY STREET
DARLINGTON, WI 53530
PHONE: (608) 776-4895
publichealth@lafayettecountywi.org



MEMORIAL HOSPITAL
OF LAFAYETTE COUNTY

800 CLAY STREET
DARLINGTON, WI 53530
PHONE: (608)776-4466

www.memorialhospitaloflafayettecounty.org



Próximo boletín
en enero
2024!