Oficina Regional de Salud SPA 7

Boletín mensual del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Julio de 2025

Lea este boletín en Español

Mantenga los alimentos frescos durante el verano para evitar enfermedades transmitidas por alimentos

Una de las mejores cosas del verano es poder disfrutar, por fin, del clima cálido al aire libre. Las barbacoas en el patio y los días de campo pueden ser una excelente forma de salir, pero las altas temperaturas también pueden implicar riesgos para la seguridad alimentaria. Durante los días calurosos, es importante asegurarse de que los alimentos estén seguros manteniéndolos frescos durante el verano.

Normalmente, los alimentos perecederos pueden permanecer fuera del refrigerador por un máximo de dos horas antes de que deban enfriarse o desecharse. Esto evita que los alimentos permanezcan demasiado tiempo en la “zona de peligro”, ya que los gérmenes que provocan enfermedades transmitidas por alimentos pueden multiplicarse rápidamente a temperaturas entre 40 °F (4 °C) y 140 °F (60 °C). Sin embargo, en verano, el calor y la humedad crean un ambiente ideal para que las bacterias se multipliquen aún más rápido. Cuando la temperatura exterior supera los 90 °F (32 °C), los alimentos solo pueden permanecer seguros fuera del refrigerador por una hora. Estos son algunos consejos para mantener los alimentos frescos durante el verano y evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

1. Manténgalos frescos:

    Cuando sirva alimentos al aire libre, se necesitarán fuentes adicionales de frío para mantenerlos fuera de la “zona de peligro”. Se recomienda llenar las neveras portátiles con bolsas de hielo, paquetes de gel o botellas de agua congeladas para conservar los alimentos fríos el mayor tiempo posible.

2. Empáquelos bien:
   Las neveras completamente llenas mantienen los alimentos perecederos fríos y seguros durante mucho más tiempo que aquellas a medio llenar. Si no puede llenar la nevera por completo, ocupe el espacio restante con hielo adicional.
3. Ábrala y ciérrela rápidamente:
   Durante una jornada al sol, puede apetecerle una bebida bien fría para refrescarse. Dado que las neveras que contienen bebidas suelen abrirse con más frecuencia, es recomendable que mantenga las bebidas en una nevera distinta de la destinada a los alimentos perecederos. En cuanto a los refrigerios, se sugiere sacar únicamente lo que se vaya a consumir en ese momento y mantener el resto refrigerado. Además, nunca deje la nevera abierta durante mucho tiempo.
4. En caso de duda, ¡deséchelo!
   Si un alimento ha permanecido fuera del refrigerador durante demasiado tiempo, podría no ser seguro volver a guardarlo ni consumirlo más tarde. No dude en desechar cualquier alimento que haya estado expuesto al sol por un período prolongado.

Para obtener más información sobre seguridad alimentaria, retiros de productos del mercado y brotes, haga clic aquí: **https://www.foodsafety.gov/**.

Para reportar una enfermedad transmitida por alimentos en el condado de Los Ángeles, haga clic aquí: **http://publichealth.lacounty.gov/eh/i-want-to/report-foodborne-illnesses.htm**.

Efemérides de julio

Mes de concienciación sobre la seguridad ante la radiación ultravioleta (UV)

Los rayos ultravioleta (UV) son un tipo de radiación invisible que proviene del sol, de las camas solares y de las lámparas solares. Se ha comprobado que los rayos UV pueden penetrar y modificar las células de la piel.

La exposición excesiva a los rayos UV del sol durante los meses de verano (cuando se suele permanecer al aire libre durante períodos prolongados) puede provocar lesiones graves en la piel y en los ojos, como quemaduras solares, cáncer de piel, cataratas, degeneración macular y crecimientos en los ojos, incluso cáncer ocular. En los Estados Unidos continentales, el horario más peligroso para la exposición a los rayos UV es entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m., especialmente durante finales de la primavera y comienzos del verano, cuando la radiación alcanza su mayor intensidad.

Recomendaciones para proteger la piel contra la sobreexposición a los rayos UV:

1. Use protector solar con un FPS de 30 o más y vuelva a aplicarlo con regularidad.
2. Procure permanecer a la sombra durante las horas de mayor intensidad solar (entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m.).
3. Utilice ropa protectora, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y gafas de sol.
4. Consulte con un dermatólogo y realícese un examen cutáneo anual para detectar signos tempranos de cáncer de piel.

Concienciación sobre enfermedades transmitidas por mosquitos

Aunque julio no ha sido designado oficialmente como mes de concienciación, el condado de Los Ángeles desea destacar las enfermedades transmitidas por mosquitos, ya que su prevalencia aumenta durante los meses de verano. Algunas de las enfermedades más comunes son:

- Virus del Nilo Occidental: principal causa de enfermedades transmitidas por mosquitos en los Estados Unidos continentales. La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas, pero aproximadamente 1 de cada 5 puede experimentar fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, vómitos, diarrea o sarpullido. Los casos graves pueden derivar en afecciones neurológicas.
- Virus del Zika: aunque se presenta principalmente en regiones tropicales, se han notificado casos ocasionales en los Estados Unidos. Sus síntomas suelen ser leves e incluyen fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolor articular, conjuntivitis (ojos enrojecidos) y dolores musculares.

- Fiebre del dengue: más frecuente en regiones tropicales y subtropicales, pero puede encontrarse en los Estados Unidos en viajeros. Sus síntomas pueden variar de leves a graves, e incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, vómitos, sangrado y letargo.

Prevenir las picaduras de mosquitos constituye la primera línea de defensa contra estas enfermedades. Estas son algunas estrategias eficaces:

1. Use repelente de insectos y siga las instrucciones del producto para su correcta aplicación.
2. Utilice ropa protectora, como camisas de manga larga, pantalones y calcetines, para cubrir la piel. La ropa de colores claros resulta menos atractiva para los mosquitos.
3. Instale mosquiteros en puertas y ventanas para evitar el ingreso de mosquitos. Repare cualquier rotura o desgarro de inmediato.
4. Elimine cualquier recipiente con agua estancada, ya que los mosquitos depositan sus huevos en ese tipo de ambientes. Vacíe con regularidad el agua de macetas, canaletas, cubos, cubiertas de piscinas, bebederos para mascotas y fuentes para aves.

Para reportar infestaciones de mosquitos o realizar consultas, comuníquese con el Distrito de Control de Vectores de su localidad. Puede buscar los datos de contacto correspondientes del Distrito de Control de Vectores local.

Nuevo Quiosco de Estación de Salud Comunitaria

The Department of Public Health Presents:

OUR NEW COMMUNITY HEALTH STATION

Located at:
Whittier Public Health Center
7643 S. Painter Ave Whittier, CA 90602

Stop by during the hours of:
Monday- Friday: 8am- 5pm
Thursday: 8am- 8pm

Free Health Supplies Include:

- Male & Female Condoms
- COVID-19 Testing Kits
- Fentanyl Testing Kits
- Naloxone Nasal Spray

WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
Fostering Hope - Healing - Purpose

COUNTY OF LOS ANGELES Public Health

Navegador de recursos

Candados para armas gratuitos

En 2024, la OVP se ha comprometido a distribuir más de 60,000 candados de cable para armas -de forma gratuita y sin hacer preguntas- en todo el condado de Los Ángeles. Este esfuerzo sin precedentes está diseñado para mantener a los niños a salvo de las armas de fuego, limitar la posibilidad de que una persona con la intención de hacerse daño a sí misma o a otros pueda colocar rápidamente un candado a un arma cargada y sin candado, y proteger contra el robo de armas. Para obtener un candado de la OVP, llene este formulario (límite de dos candados por persona): **https://tinyurl.com/5n8tvddz**.

También hay candados para armas gratuitos en estos centros médicos del condado de Los Ángeles. Para ver todas las ubicaciones, haga clic aquí:**https://tinyurl.com/mtkrk3m2**

Recursos del DPH

Línea informativa de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Los objetivos de la línea informativa de Salud Pública del Condado de Los Ángeles son ampliar el alcance de los recursos que la Salud Pública puede proporcionar por teléfono, reforzar la confianza de la comunidad al tener a una persona real con la que hablar y una línea de comunicación vital en caso de futuras emergencias de salud pública. Todas las llamadas de la comunidad son atendidas por asistentes de educación de salud. Algunos de los temas que la línea informativa abarca son los siguientes:

- COVID-19
- Viruela símica
- Seguros/Cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS
- Vacunas
- Salud de la Mujer
- Nutrición
- Salud bucal
- ¡Y mucho más!

Coalición de Vacunación del Condado de LA

La Coalición de Vacunación del Condado de Los Ángeles es una asociación diversa, de base comunitaria, de 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 con la misión de trabajar juntos para mejorar el acceso a las inmunizaciones médicamente recomendadas para adultos y adolescentes, especialmente entre los grupos de mayor riesgo de enfermedades prevenibles por vacunación en el condado de Los Ángeles.

Si está interesado en vacunarse, buscar sus registros de vacunación, o leer las últimas noticias de ICLAC, visite este sitio web: **https://immunizelac.org/**

¿Necesita una presentación sobre la vacuna del COVID-19, RCP sólo manos, u otro tema de salud?

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ofrece una lista de presentaciones, incluyendo la del COVID-19, la vacuna del COVID-19 y la viruela símica. Si desea programar una presentación para su organización, entre a: **http://tinyurl.com/562dad3e**.

Angelenos en Acción

Únase a Angelenos en Acción, una encuesta voluntaria de salud pública que lleva menos de 1 minuto cada semana y ayúdenos a controlar las enfermedades respiratorias en todo el condado de LA.

¿Cómo funciona?

1. Envíe un mensaje de texto con la palabra "@PROTECT" al (833) 228-3056 para responder nuestra encuesta de forma voluntaria o registrarse en línea: **http://tinyurl.com/ys6se6we**.
2. Responda 5 preguntas rápidas para registrarse.
3. Recibirá encuestas de forma aleatoria un día a la semana.
4. Cada semana, ese día, el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles le enviará un mensaje de texto o un correo electrónico con una pregunta SÍ/NO para saber cómo se siente.
5. Si se siente mal, se le harán otras dos preguntas SÍ/NO sobre síntomas de enfermedades respiratorias.

Todos los datos son absolutamente privados. Para leer más sobre Angelenos en Acción, haga clic en **http://tinyurl.com/bdhjuyje**.

Oficina de Prevención de la Violencia - GVRO

La Orden de Restricción de Violencia por Armas de Fuego, o GVRO, es una ley que fue aprobada por el estado de California en 2016. La GVRO permite a familiares, miembros del hogar, algunos empleadores, colegas, profesores y agentes de la ley tomar medidas para evitar que una persona que representa un riesgo significativo de hacerse daño a sí misma o a otros tenga o compre un arma, munición o cargador durante un periodo de tiempo determinado, entre 21 días y cinco años. Para obtener más información sobre quién puede solicitarla y cómo hacerlo, consulte al siguiente link: **http://tinyurl.com/y3hfb575**.

Clínicas de naloxona gratis

Varias bibliotecas públicas del condado de Los Ángeles están albergando Clínicas de Naloxona GRATIS. La naloxona es un medicamento salvavidas que puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides.

No se requiere presentar identificación o prueba del seguro médico. Para encontrar una clínica cerca de usted, visite el sitio web: **http://tinyurl.com/y5z2edu3**.

Recursos y próximos eventos de SPA 7

Distribución Gratuita de Alimentos y Productos Agrícolas

La distribución gratuita de alimentos es cada primer miércoles del mes en la Whittier Wellness Community (WWC). La próxima distribución es el miércoles 2 de julio a partir de las 8:30 a. m.
Para obtener más información, visite:
Distribución de Productos Agrícolas de WWC

WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
Fostering Hope - Healing - Purpose

Wi-Fi y hotspots gratuitos al aire libre en algunas bibliotecas del condado de LA

La Biblioteca del Condado de Los Ángeles ofrece Wi-Fi gratuito al aire libre y puntos de acceso portátiles en varias de las bibliotecas participantes. ¡Visite una de nuestras ubicaciones participantes y use su dispositivo para conectarse o llévese a casa un punto de acceso portátil durante un máximo de 6 semanas!

Para obtener Wi-Fi gratuito al aire libre, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes: **http://tinyurl.com/2s47amy**.

Si desea un punto de acceso portátil, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes: **https://tinyurl.com/2k5edcbm**.

Clases de RCP gratuitas

El Critical Care Training Center está ofreciendo clases de RCP. Si está interesado en obtener un certificado de RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases más cercanas a usted: **http://tinyurl.com/mrxpj9t5**. Todas las clases son gratuitas y están disponibles en inglés y en español.

Boletín de noticias de Vaccinate L.A.

Regístrese al boletín de noticias sobre la vacunación contra el COVID-19 para permanecer informado sobre el COVID-19. Visite VaccinateLACounty.com para saber más sobre:

- Vacunas a domicilio
- Calendario de vacunación
- Datos de las vacunas
- Registros de vacunación
- **Datos de las vacunas -** English | Español
- **Efectos secundarios de las vacunas -** English | Español

Enlaces y recursos de utilidad

Recurso en línea sobre salud mental iPrevail
Panel de control posterior a la oleada de COVID-19
Panel de control sobre la distribución de las vacunas del COVID-19
Información sobre la vacuna del COVID-19
Registros de vacunación del COVID-19
Panel de vigilancia del COVID-19
Prueba de COVID-19
Vacunas contra la gripe
Servicios gratuitos de preparación de impuestos
Programa de botanas gratuitas
Recursos financieros Get Ahead LA
Headspace: App gratuita de atención plena
Centro de Empleo America's Job Center of California del Condado de LA
Resolución COVID-19 del Condado de LA sobre la protección de los inquilinos
Oficina de Asuntos de los Inmigrantes del Condado de LA
Programa de Preparación y Respuesta ante Emergencias de la Oficina del Condado de LA
Proyecto de Prevención del Suicidio Juvenil del Condado de LA
Departamento de Crédito de Agua y Electricidad de LA
Pódcast de Salud Pública de LA
Préstamo de Laptops y Hotspots de las Bibliotecas del Condado de LA
Cubrebocas N-95 Gratis
Apoyo de Salud Mental **(800) 854-7771** o envíe "LA" por mensaje de texto al **741741**
Programa Metro LIFE
Línea Nacional de Prevención del Suicidio
Opportunity LA: Cuentas de ahorro para niños de LAUSD
Pedir un equipo móvil de vacunación
Reportar una infracción (888) 700-9995, lunes – viernes de 8:00AM a 5:00PM
Fondo de ayuda financiera SoCalGas
Asistencia de Southern California Edison

Para obtener recursos adicionales, marque 2-1-1
Para obtener más información sobre el COVID-19, visite nuestro sitio web
Siga a Salud Pública del condado de LA en Instagram, Facebook y Twitter: @lapublichealth

County of Los Angeles Public Health

Actualice sus suscripciones, modifique su contraseña o dirección de correo electrónico, o interrumpa las suscripciones en cualquier momento en su Página de preferencias del suscriptor. Deberá utilizar su dirección de correo electrónico para iniciar sesión. Si tiene alguna pregunta o problema con el servicio de suscripción, visite subscriberhelp.govdelivery.com.

El condado de Los Ángeles le proporciona este servicio de forma gratuita.

Este correo electrónico se envió utilizando GovDelivery Communications Cloud a la dirección de correo electrónico en nombre de: Condado de Los Ángeles, California - 500 W. Temple St. - Los Ángeles 90012