

# Boletín de las Desigualdades en la Salud

## Observaciones Mensuales de Salud

Junio de 2025

Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno  
Sección de Póliza de Salud y Bienestar



**HEALTHY  
FRESNO  
COUNTY**  
Better Together

## Mes de la Información de las Cataratas

¿Sabía que las cataratas son **la causa principal de ceguera** en el mundo? Una catarata es una **mancha nublada** que se forma en el cristalino del ojo, que es la parte que enfoca la luz. Con el paso del tiempo, las cataratas se vuelven más comunes. Más de la mitad de los estadounidenses mayores de 80 años tienen cataratas o han tenido una cirugía para removerlas. En sus primeras etapas, las cataratas pueden no causar síntomas. Pero a medida que avanzan, pueden **nublar la visión y hacer que los colores se vean apagados y borrosos**. Esto puede afectar la lectura y otras tareas diarias. Si no se tratan, las cataratas pueden causar pérdida de la vista. Para más información sobre las cataratas, visite el [Instituto Nacional del Ojo](https://www.nei.nih.gov).

## Preguntas y Respuestas de las Cataratas

### ¿Cuáles son los Síntomas de las Cataratas?

- En las primeras etapas, las cataratas pueden no causar síntomas. Pero, si avanzan pueden causar cambios en la vista, como:
  - Vista borrosa o nublada
  - Los colores lucen apagados o descolorados
  - Dificultad para ver bien en la noche
  - Sensibilidad a la luz de las lamparas, el sol o los faros
  - Ver aros alrededor de luces
  - Visión doble, que puede reducirse si la catarata empeora
  - Es importante que actualice con regularidad la receta de sus lentes o lentes de contacto
- Si nota alguno de estos cambios, hable con su oftalmólogo. Estos síntomas también pueden ser causados por otras condiciones de los ojos.

### ¿Cómo Puedo Prevenir las Cataratas?

- Puede ayudar a cuidar sus ojos y reducir la posibilidad de tener cataratas.
  - Use lentes de sol y un sombrero para bloquear el sol.
  - Cuide sus ojos de daños mientras haga actividades. Por ejemplo, al usar herramientas eléctricas o practicar ciertos deportes, use lentes de protección.
  - Deje de fumar. Si está listo para dejarlo, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para recibir ayuda gratuita.
  - Elija alimentos saludables para sus ojos. Consuma una variedad de alimentos nutritivos como frutas y verduras, vegetales de hoja verde, nueces y granos enteros.



Fuente de las imágenes:

[NIH, 2024.](https://www.nih.gov)

# Mes de la Salud del Hombre

El tema de este año es reducir el **Hueco de Empatía** en la salud del hombre. Este hueco significa que no hay suficiente ayuda, recursos, ni apoyo a los problemas de salud masculina. Es importante hacer oír nuestra voz, compartir información y tomar medidas por la salud del hombre.

La salud del hombre es un tema que involucra a **toda la familia**. En 1994, el congresista Bill Richardson dijo: "Reconocer y prevenir los problemas de salud en los hombres no es solo un tema masculino. Debido a su impacto en esposas, madres, hijas y hermanas, la salud masculina es realmente un asunto familiar."

**Los hombres viven seis años menos que las mujeres**, causado en gran parte por problemas de salud que se pueden prevenir. Enfermedades como el **cáncer de próstata y testicular** no reciben la atención que deberían. Además, hay más hombres que mujeres que se quitan la vida.

Cerca del 60% de los hombres dijeron que no se hacen sus chequeos médicos regulares. Además, los hombres suelen tener un nivel de conocimiento de salud más bajo que las mujeres, lo que les dificulta encontrar, entender y usar la información y los servicios necesarios para tomar decisiones informadas sobre su salud.

Fuentes: [menshealthmonth.org](https://menshealthmonth.org), [amjc.com](https://amjc.com)



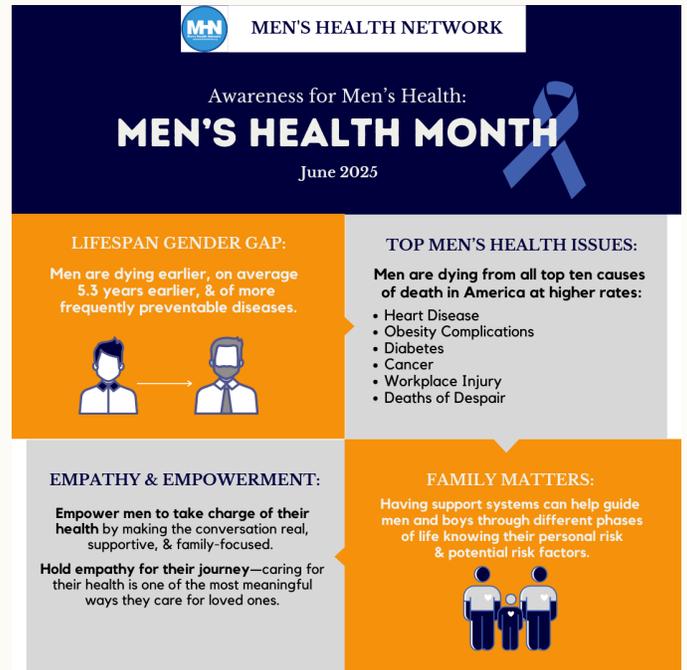
**MEN'S HEALTH MONTH**

**What is a PSA Test?**

The PSA blood test measures a protein in your blood called the prostate-specific antigen (PSA). The PSA test is used to look for changes to the way your prostate produces PSA. It is used to stage cancer, plan treatment and track how well treatment is going. A rapid rise in PSA may be a sign something is wrong.

Urology Care FOUNDATION® Approved by the American Urological Association

Haga clic [aquí](https://urologyhealth.org) para ver la imagen más grande. Fuente de la imagen: [urologyhealth.org](https://urologyhealth.org), 2025.



**MEN'S HEALTH NETWORK**

Awareness for Men's Health:  
**MEN'S HEALTH MONTH**  
June 2025

**LIFESPAN GENDER GAP:**  
Men are dying earlier, on average 5.3 years earlier, & of more frequently preventable diseases.

**TOP MEN'S HEALTH ISSUES:**  
Men are dying from all top ten causes of death in America at higher rates:

- Heart Disease
- Obesity Complications
- Diabetes
- Cancer
- Workplace Injury
- Deaths of Despair

**EMPATHY & EMPOWERMENT:**  
Empower men to take charge of their health by making the conversation real, supportive, & family-focused.  
Hold empathy for their journey—caring for their health is one of the most meaningful ways they care for loved ones.

**FAMILY MATTERS:**  
Having support systems can help guide men and boys through different phases of life knowing their personal risk & potential risk factors.

Haga clic [aquí](https://menshealthnetwork.org) para ver la imagen más grande. Fuente de la imagen: [menshealthnetwork.org](https://menshealthnetwork.org), 2025.

## Salud Mental del Hombre

Medio millón de hombres participaron en una evaluación de salud mental a través de Mental Health America en 2024. Estos fueron los resultados:

- 3 de cada 4 hombres estaban a riesgo de tener una condición de salud mental.
- Los hombres tenían dos veces (2x) menos probabilidades que las mujeres de buscar ayuda y hacerse una evaluación.
- Los hombres tenían menos probabilidades que las mujeres de haber recibido algún tratamiento o apoyo de salud mental en el pasado.
- Los hombres que se identificaron como LGBTQ+ que se evaluaron tenían un mayor riesgo de sufrir una condición de salud mental comparado con los hombres que no se identificaron como LGBTQ+.

Fuente: [mhanational.org](https://mhanational.org)

Para hacer una prueba de salud mental gratuita, haga clic [aquí](#). Las condiciones mentales, como la depresión o la ansiedad, son reales, comunes y tratables. Y la recuperación es posible.

# Otras Observaciones Mensuales de Salud



Fuente de la imagen:  
[nami.org](http://nami.org), 2021.

El **19 de junio** conmemora la **libertad de las personas Afroamericanas** que fueron esclavizadas. Este año se celebra el **cuarto aniversario** desde que Juneteenth se convirtió en un día feriado al nivel federal en 2021. Los estudios indican que las personas afroamericanas tienen la segunda esperanza de vida más baja al nacer en Estados Unidos. Las principales causas de muerte para los afroamericanos en 2022 fueron enfermedades del corazón, cáncer, accidentes y derrames cerebrales.

Fuentes: [nmaahc.si.edu](http://nmaahc.si.edu), [cdc.gov](http://cdc.gov)



Fuente de la imagen:  
[nmaahc.si.edu](http://nmaahc.si.edu), 2025.



El **Mes del Orgullo** Lésbico, Gay, Bisexual, Transgénero y Queer (LGBTQ+) se celebra cada junio con desfiles, fiestas, talleres, simposios y conciertos. Los estudios muestran que las personas LGBTQ+ enfrentan desigualdades en su salud porque suelen tener menos acceso a atención médica de calidad y menos oportunidades para obtener un seguro médico.

Fuente: [pipnj.org](http://pipnj.org)



## Salud Móvil en áreas Rurales

### Próximos Eventos:

- 6/26 Reedley y Kerman
- 6/28 Reedley
- 7/1 Orange Cove
- 7/3 Huron
- 7/9 Firebaugh
- 7/11 Five Points
- 7/15 Firebaugh
- 7/16 Kerman



Para más información sobre el programa RMH del Condado de Fresno, haga clic [aquí](#).

# Recursos sobre las Cataratas

- Cataratas: Lo que Necesita Saber [Inglés](#) y [Español](#)
- No Pierda de Vista la Catarata (Folleto) [Inglés](#) y [Español](#)
- No Pierda de Vista la Catarata (Volante) [Inglés](#) y [Español](#)
- Haga un Chequeo de Ojos para Cuidar su Visión [Inglés](#)
- Ayude a Prevenir Enfermedades de la Vista a Medida que va Envejeciendo [Inglés](#)
- Cuide su Vista a Medida que va Envejeciendo [Inglés](#)
- El Ojo Envejeciendo [Inglés](#) y [Español](#)
- La Vista Puede Cambiar con la Edad [Inglés](#) y [Español](#)
- Ojos Sanos, Usted Sano [Inglés](#)
- Visión Sana: Proteja Su Vista [Inglés](#) y [Español](#)
- ¡Haga la Visión una Prioridad de Salud! [Inglés](#) y [Español](#)
- Mire Todo lo que Puede Ver Libro de Actividades [Inglés](#)

- [Mantenga Sus Ojos Sanos](#)
- [Misión Catarata Estados Unidos](#)



Fuente de la imagen: canva.com

Sigue leyendo para descubrir más sobre:

- [Hable con su Oftalmólogo](#)
- [8 Cosas que Puede Hacer Ahora Mismo para Cuidar Su Visión](#)
- [Ponga a Prueba lo que Sabe Sobre la Salud de Sus Ojos](#)

Videos:

- [Animación: Catarata](#)
- [Mire lo que Estoy Viendo: Experiencia de Realidad Virtual de las Cataratas](#)

# Recursos de Salud para el Hombre

- **Centro de Servicios de Medicare y Medicaid**
  - Servicios Preventivos para Adultos [Inglés](#) y [Español](#)
- **Red de la Salud para Hombres**
  - Hombres: Hagan un Chequeo [Inglés](#)
  - Hombres y Mujeres: Hagan un Chequeo [Inglés](#) y [Español](#)
  - Datos de Salud para Hombres y Sus Parejas Folleto [Inglés](#) y [Español](#)
  - Autoevaluación Testicular Folleto [Inglés](#) y [Español](#)
  - Datos sobre el Cáncer de Próstata [Inglés](#) y [Español](#)
  - Haga clic [aquí](#) para ver el Kit del Mes de la Salud del Hombre 2025 y los [gráficos](#) para redes sociales.
- **Fundación para el Cuidado Urológico**
  - ¿La Prueba del Cáncer de Próstata es Para Mí? [Inglés](#) y [Español](#)
- Chequeos de Salud que Todo Hombre Debería Conocer [Inglés](#), para [Afroamericanos](#), y [Español](#)
- Cáncer Testicular: Lo que Necesita Saber [Inglés](#) y [Español](#)
- **¡Use ropa Azul los Viernes!**
  - Los trabajadores y empleadores pueden vestir de azul y recaudar donaciones para apoyar la salud mental de hombres y niños cada viernes de junio de 2025. Usa el hashtag #ShowUsYourBlue y participe.
- **El Día del Padre: Domingo 15 de Junio**
  - Hay que reconocer y apreciar la importancia de los padres y figuras paternas con un sentido de gratitud, amor y conexión familiar.

## Referencias

- Mes de la Información de las Cataratas | [nei.hin.gov](http://nei.hin.gov)
- Mes de la Salud del Hombre | [menshealthmonth.org](http://menshealthmonth.org)

## Departamento de Salud Pública SharePoint

Haga clic [aquí](#) para acceder a más recursos educativos sobre salud que están en nuestra biblioteca de SharePoint.

Autores: Sislam, DMoreno  
Des. Mayo de 2025