

# Boletín de las Desigualdades en la Salud

## Observaciones Mensuales de Salud

Mayo de 2025

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



## Mes de la Salud Mental

El Mes de la Salud Mental se estableció en 1949 para resaltar la importancia de la salud mental y celebrar la recuperación de las enfermedades mentales. Por veinte años, la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental ([SAMHSA](http://www.samhsa.gov)) ha conmemorado el Mes de la Salud Mental (MHAM) cada mayo, con el fin de informar la importancia que la salud mental tiene en nuestro bienestar general. Si quiere saber más sobre el Mes de la Salud Mental, visite [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov).



Fuente de la imagen:  
[SAMHSA, 2025.](http://www.samhsa.gov)

## Temas Semanales y Mensajes Claves

- **Semana 1: Mayo 1-3 Apoyo a la Salud Mental de las Personas Mayores**
  - La edad y los cambios en la vida pueden influir en nuestra salud mental. Tener conversaciones sinceras junto con la atención adecuada a la salud mental puede mejorar nuestro bienestar y fortalecer relaciones significativas.
- **Semana 2: Mayo 4-10 Estableciendo Bases Firmes para la Salud Mental Infantil**
  - El apoyo familiar, escolar y comunitario es fundamental para ayudar a niños y adolescentes a desarrollar resiliencia mental y afrontar los desafíos. La intervención temprana y la actividad física regular fomentan el bienestar y conducen a resultados positivos.
- **Semana 3: Mayo 11-17 Esperanza y Apoyo para Enfermedades Mentales Severas (EMS) y Trastornos Emocionales Severos (TES)**
  - La recuperación es posible. Con un diagnóstico temprano, un tratamiento personalizado y una atención bien coordinada, se pueden superar los desafíos y llevar una vida más fuerte y saludable.
- **Semana 4: Mayo 18-24 La Relación entre la Salud Mental y la Salud Física**
  - La salud mental y física están relacionadas. Por ejemplo, cuando personas empiezan a comer sano y a salir a caminar, se sienten más felices y menos preocupados.
- **Semana 5: Mayo 25-31 La Fuerza de la Comunidad y la Conexión en la Salud Mental**
  - Las relaciones de apoyo, las comunidades fuertes y las charlas abiertas son fundamentales para el bienestar mental. La resiliencia y la recuperación disminuyen el estigma y motivan a las personas a buscar ayuda.

Fuente: [SAMHSA, 2025.](http://www.samhsa.gov)

# Mes de la Salud de la Mujer

El Mes Nacional de la Salud de la Mujer comienza cada año con el Día de las Madres. Nuestro objetivo es motivar a las **mujeres y niñas** a poner su salud en primer lugar. Es importante cuidar su **bienestar físico, mental, social y emocional**. Hay muchas cosas que pueden hacer, como adoptar hábitos saludables y programar y asistir a todas sus citas médicas. Queremos rendir homenaje a **la fortaleza y determinación de las mujeres** que se hacen cargo de su salud. Es nuestra prioridad crear un ambiente donde **todas las mujeres se sienten respaldadas y empoderadas para expresar** sus necesidades y preocupaciones sobre la salud.

Fuentes: [cdc.gov](https://www.cdc.gov), [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov)



Fuente de la imagen:  
[arogyaworld.org](https://www.arogyaworld.org), 2021.

## Para Tener Una Vida Sana en mis 20, 30, 40, 50, 60 y Más Allá...

**Prueba de Papanicolaou**- Examen que toma células del cérvix o cuello uterino y de la zona alrededor para ayudar a identificar el **cáncer de cérvix o cuello uterino**.

**Mamografía**- Rayos-x de los senos que puede ayudar a identificar el **cáncer de seno o mama** en sus etapas iniciales.

**Colonoscopia**- Procedimiento que permite a su médico examinar el interior de todo su colon para ayudar a detectar **cáncer de colon o colorrectal**.

**Osteoporosis (examen DEXA)**- Rayos-x que evalúa la densidad de los huesos para diagnosticar osteoporosis y anticipar el riesgo de fracturas.

**Vacuna para la Culebrilla (Shingrix)**- Ayuda a prevenir la culebrilla. La culebrilla es un **salpullido doloroso** causado por la reactivación del **virus de la varicela**.

**Aspirina en dosis bajas**- Puede prevenir **infartos y embolias**.

**Vacuna para la Neumonía**- Puede prevenir la neumonía, una **infección bacteriana seria en los pulmones**.



Fuente de la imagen:  
[womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov), 2025.



Haga clic [aquí](#) para ver la imagen más grande. Fuente de la imagen:  
[womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov), 2025.

# Recursos para la Salud Mental

- [988](#) Línea Nacional de Apoyo al Suicidio y a las Crisis
- [CalHOPE Warm Línea](#): 1-833-317-4673.
- [Ayuda para Cuidadores](#): 1-855-227-3640.
- [Centro de Recursos de Salud Mental en Español](#)
- [Línea de Textos para una Crisis](#): mande un texto al 741741.
- [Llame 2-1-1](#) llame al 211.
- [Línea de Apoyo Durante un Desastre](#): llame o mande un texto al 1-800-985-5990.
- [El Departamento de Salud Mental del Condado de Fresno](#) ofrece servicios para apoyar a las personas de Fresno.
  - Si tiene una emergencia de salud mental, llame al 9-1-1. Para los servicios o la línea de crisis, llame al 1-800-654-3937.
  - [Ley de Salud Mental \(MHSA\)](#)
- [Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica](#): 1-800-799-7233 o 1-800-799-7233 para TTY.
- [Línea de Apoyo para Médicos](#): 1-888-409-0141.
- [Línea de Apoyo para Niños Libres de Drogas](#): 1-855-378-4373.
- [Proyecto Trevor](#): llame al 1-866-488-7386 o texto al 678678.
- [Línea de Vida y Apoyo Trans](#): 1-877-565-8860.
- [1-833-TLC-MAMA](#): Línea Nacional de Apoyo para la Salud Mental Materna.

## Eventos Locales sobre la Salud Mental:

- [Yoga para la Comunidad con BLACK Wellness & Prosperity Center](#)- Mayo 14, 2025 a las 4pm.
- [1<sup>st</sup> Anual Feria de Salud Metal de Primavera](#)- Mayo 17, 2025 a las 10am.
- [Entrenamiento de Primeros Auxilios para la Salud Mental](#)- Mayo 28, 2025 a las 8am. **REGÍSTRESE AQUÍ**. Nota: Es importante inscribirse ya que el espacio es limitado.

# Recursos para la Salud de la Mujer

- CDC: Señales de Alerta Materna Urgentes, [Inglés](#) y [Español](#).
- CDPH: Examen de Condiciones Genéticas y Defectos de Nacimiento, [Inglés](#).
- Mothertobaby.org: Fases Clave del Desarrollo de su Bebé [Inglés](#).
- NIH:
  - Embarazo: Sus Términos, [Inglés](#) y [Español](#).
  - ¿Qué pasa si el “momento más feliz de tu vida” no se siente tan alegre? [Inglés](#) y [Español](#).
  - ¿Pero está lista para la posibilidad de tener depresión y ansiedad? [Inglés](#) y [Español](#).
  - Plan de Acción para la Depresión y Ansiedad Relacionadas con el Embarazo [Inglés](#) y [Español](#).
- Susan G. Komen: [Material Educativo](#) sobre la Salud de los Senos.
- UCSF Más Allá de la Pastilla: [Material Educativo](#) sobre la Salud Reproductiva.
- El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG): [El Periodo Menstrual](#).
- WIC, ¡Estoy Embarazada!, [Inglés](#) y [Español](#).
- Womenshealth.gov: [Herramienta para la Salud de la Mujer](#).
- Bienestar Femenino de la Iniciativa de Servicios Preventivos para la Mujer (WPSI): [Inglés](#) y [Español](#).

## Eventos Locales para la Salud de la Mujer:

- [Conferencia sobre el Uso de Sustancias Durante el Embarazo](#)- Mayo 15, 2025 a las 8am.

## Referencias

- Mes de la Salud Mental | [samhsa.gov](#)
- Mes de la Salud de la Mujer | [womenshealth.gov](#)

## Departamento de Salud SharePoint

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