

Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

One Community Health Celebra la Salud, el Bienestar, y la Felicidad

Por Esritor Invitado, Katie Roberts, Communications Director One Community Health, 541-386-6380

No es cualquier cosa sostener un negocio u organización. Así que cuando One Community Health (OCH), anteriormente conocida como la Clínica del Cariño, consideró maneras en como celebrar su aniversario de 30 años, la decision no fue facil.

“Primero pensamos en un picnic para toda la comunidad”, dijo Dave Edwards, director de OCH, un centro de sauld sin fines de lucro financiado por el gobierno federal con ubicaciones en The Dalles y Hood River. “Pero un picnic, aunque es agradable, no tiene mucho impacto. A así la pregunta se convirtió en cómo hacer algo más grande, algo que podría tocar vidas profundamente. También queríamos reforzar nuestra misión de promover la salud y la justicia social para todos los miembros de nuestra comunidad.”

OCH comenzó como una empresa pequeña de solo dos salas de examen y un pequeño equipo dedicado de doctores que estaban administrando la atención a los más desfavorecidos y vulnerables. Despues de tres décadas, OCH se evolucionó para atender a pacientes de todas las clases sociales a través de un menu completo de atención médica, dental y de comportamiento. El centro de salud atiendo a pacientes con seguro medico y sin seguro medico. También provee programas de promoción de la salud y el bienestar. Hasta la fecha, OCH sirve a más de 10.000 pacientes de los condados de Wasco, Hood River, Klickitat y Skamania. A medida que la clinica va creciendo, no ha perdido de vista su misión.



Erin Grap, DNP, wins the smile of a younger patient at One Community Health

“Tenemos más de 140 personas trabajando aquí ahora, quienes son muy compasivos y agradecidos,” dice Edwards. “Este grado de cuidado y dedicación es parte de nuestra meta. Nos hace eficaces con los pacientes, además de que es una gran parte de lo que hace que nuestro personal se sienta satisfecho con sus trabajos y las vidas que llevan.”

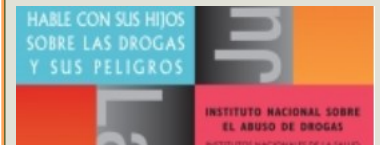
Así que para su aniversario, OCH decidió llevar su promoción del bienestar a nuevas alturas inspirando y creciendo la “felicidad”. A lo largo de la region que sirve, OCH ha encendido un espíritu de gozo.” Comenzó con eventos de la comunidad con oportunidades para aumentar la conciencia sobre la gratitud y alegría, un sitio web en línea donde la gente puede tomar la encuesta Gorge Happiness Index, y un calendario de actividades de felicidad reforzado por consejos basados en medios sociales inspiraciones y recordatorios. En resumen, los socios de la comunidad y muchos grupos locales—todo desde organizaciones sin fines de lucro y escuelas—han estado aprovechando el “Mes de Felicidad en el Gorge”.

“La felicidad es contagiosa,” dice Edwards. “Y los studios nos muestran que las personas felices son más saludables en general. Para nuestro aniversario, eso tendría sentido. Promover la felicidad es promover la salud.”

Contenidos

1. One Community Health Celebra la Salud, el Bienestar, y la Felicidad
2. Octubre es el Mes Nacional de la Prevención del Uso de Drogas Por los Jóvenes y de la Prevención de Trastornos por Uso de Drogas
3. Tabaco 21
4. Un Agradecimiento a la Comunidad de Odell
5. Protective or Restrictive?
6. Los Esfuerzos Comunitarios de Prevención Pueden Hacer la Diferencia

Some of our favorite links.



INVOLUCRESE

ATOD Prevention Coalition:

When: First Wednesday of the month

3:30—5:00pm

Where: China Gorge Restaurant

(2680 Old Columbia River Dr.)

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Health Media Clubs (HRMS, Wy'east, HRVHS) — After School

When: HRMS: 1st & 3rd Mondays

Wy'east: 1st & 3rd Tuesdays

HRVHS: 1st & 3rd Thursdays

Where: HRMS: Mrs. Norton's Rm

Wyeast: Lunch Room

HRVHS: Mr. Judah's Room

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Octubre es el Mes Nacional de la Prevención del Uso de Drogas por los Jóvenes y de la Prevención de los Trastornos Por Uso de Drogas

Taken from the Presidential Proclamation (<https://www.whitehouse.gov/the-press-office/2016/10/03/presidential-proclamation-national-youth->

Millones de estadounidenses sufren de abuso de drogas, las cuales incluyen el consumo de alcohol por los menores de edad, la dependencia al alcohol, uso de medicamentos recetados sin receta medica, abuso de medicamentos de venta libre, y el abuso de drogas ilícitas.

Las estrategias de prevención dirigidas a la raíz del problema son esenciales para frenar el uso de drogas y ayudar a las personas a llevar una vida más saludable. La intervención temprana ayuda a prevenir el abuso de drogas y reduce las consecuencias negativas de la adicción antes de que ocurran. A través de los esfuerzos comunitarios que involucran a los jóvenes, a los padres, a los educadores y a los funcionarios gubernamentales, podemos fortalecer los sistemas de apoyo que detienen a los jóvenes de nuestra nación a usar drogas y mejorar el desempeño académico y la preparación de carreras.

La Proclamación Presidencial dice. . . “Demasiados jóvenes son incapaces de crecer y prosperar debido al uso de drogas. Y demasiadas vidas preciosas se nos están yendo como resultado de las sobredosis de drogas, dejando a las familias devastadas y con el corazón roto. El uso de drogas también puede empeorar el rendimiento académico y puede conducir a una variedad de consecuencias físicas y emocionales, y es crucial que los jóvenes por todo el país aprendan y comprendan los riesgos relacionados con el uso de drogas. Se puede prevenir el consumo de drogas por los jóvenes—y con un esfuerzo dedicado y colectivo en nuestras



Algunas de las Actividades de Prevención del Departamento de Prevención del Condado de Hood River

Programa de Educación para los padres *Fortaleciendo Familias* (En inglés y español)

Coalición de Prevención ATOD

Coalición de Prevención Hispánica de Odell

Here's Looking At You — programa de prevención del uso de drogas para el quinto grado

Recordatorio y Recompensa sobre el Alcohol

Recordatorio y Recompensa sobre el Tabaco

Programas de Radio en español en las estaciones de radio El Rio y Radio Tierra

“Se puede prevenir el consumo de drogas por los jóvenes—y con un esfuerzo dedicado y colectivo en nuestras comunidades, podemos asegurar que más estadounidenses vivan vidas largas y productivas.” President Obama

comunidades, podemos asegurar que más estadounidenses vivan vidas largas y productivas. Durante el Mes de la Prevención del Uso de Drogas por los Jóvenes y la Prevención de los Trastornos por el Uso de Drogas, nos unimos con el propósito de llevar a cabo esta misión.

Con las estrategias basados en la evidencia y con las actividades enfocadas en la prevención dirigidas por la comunidad, podemos mejorar la salud y la seguridad de nuestras comunidades y dar a nuestros jóvenes las herramientas que necesitan para tomar decisiones sabias. Los padres, los tutores, los maestros, los entrenadores, los miembros de la comunidad y los proveedores de salud pueden participar en la promoción de los esfuerzos de prevención del uso de drogas. Este mes, continuemos tomando todas las medidas necesarias para aumentar estos esfuerzos para nuestros jóvenes—y para todos los que viven en este país—para que puedan tener un buen future lleno de posibilidades y oportunidades.”

¡El Departamento de Prevención del Condado de Hood River está dedicado a esta misión! Como muchos de ustedes ya saben, trabajamos duro en nuestra comunidad para promover estilos de vida saludables y proporcionar la educación a través de estrategias basadas en la evidencia y actividades de prevención dirigidas por la comunidad. Hacemos esto porque sabemos que por cada dólar invertido en la prevención, se puede ahorrar casi \$18 en costos relacionados con la enfermedad de abuso de sustancias.

Tabaco 21

Por Jane Palmer, Dejar de Fumar en el, 541-386-3335 / jane.palmer@co.hood-river.or.us

En la reciente Conferencia de *Place Matters*, la cual se llevó a cabo en Portland, unos de los oradores principales dirigió el movimiento del Tabaco 21. El objetivo de este movimiento multi-estatal es de elevar la edad de venta del tabaco hasta los 21 años. Incluso la industria del tabaco dice que al aumentar la edad para comprar tabaco a los 21 años de edad tendrá un impacto negativo en la industria del tabaco. Tendrían que hacer adictos a la próxima generación de fumadores. Se estima que 1 de cada 13 niños morirán por el impacto de la adicción a la nicotina. Esto no es lo que queremos para nuestros niños y jóvenes. Visite la página web http://www.tobaccofreekids.org/press_releases/post/2015_03_12_iom_21

Los estudios muestran que la nicotina en los cigarrillos, incluyendo los cigarrillos electrónicos, tienen un gran impacto en la reducción de la liberación natural de la dopamina. La dopamina es una química natural en el cerebro la cual nos hace sentirnos bien. Cuando la nicotina se hace cargo de ese trabajo, el cerebro tiene dificultades para producir su propia dopamina. Eso explica el por qué la gente se vuelve irritable cuando dejan de fumar.

El cerebro de un adolescente es afectado aún más cuando la nicotina está en el torrente sanguíneo. En realidad, se aumenta el número de receptores para la nicotina en el cerebro, lo cual permite que más de la química circule causando que la persona se sienta bien. El cerebro del adolescente está todavía desarrollándose y es más sensible a las sustancias químicas presentes en los cigarrillos. Cada vez que una persona joven fuma o usa tabaco, el cerebro le deja saber a la persona sobre su deseo de recibir más nicotina mediante la creación de más receptores de nicotina en el cerebro. La forma para “sentirse bien” es de añadir más nicotina y así comienza el ciclo de la adicción a la nicotina.¹



La Encuesta 2015 del Adolescente Saludable de Oregon nos informa que el 9.2% de los estudiantes del grado 11 de Hood River fuman.² Eso significa que aproximadamente 30 de nuestros estudiantes del grado 11 fuman. Treinta niños que lucharán con la adicción a la nicotina y todo lo que traerá a su vida.

La evidencia nos demuestra que si hacemos que las cosas dañinas sean más difíciles de conseguir, el uso de esos productos será disminuido. El aumento de la edad para comprar productos de tabaco a los 21 años va a hacer una diferencia positiva en las vidas de los jóvenes que tanto nos importan. Todos necesitamos de apoyar este movimiento para hacer más difícil el acceso a este producto mortal. Comencemos a hablar. Si desea formar parte de este esfuerzo, llame al Departamento de Prevención del Condado de Hood River.

¹ <http://drdavewalsh.com/posts/203>

² https://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/Surveys/OregonHealthyTeens/Documents/2015/County/14_Hood_River.pdf

◆ **California y Hawaii fueron los primeros estados en aumentar la edad para la venta del tabaco a los 21 años de edad.**

◆ **Se estima que habría una disminución del 12% entre las personas que usan tabaco si la edad para la compra del producto fuera 21 años de edad.**

◆ **Si ahora aumentáramos la edad de compra a los 21 años de edad, significaría que hubieran 249.000 menos muertes prematuras para los que nacieron y nacerán entre los años 2000 y 2019, según un Reporte del Instituto de Medicina (http://www.tobaccofreekids.org/press_releases/post/2015_03_12_iom_21)**

Un Agradecimiento a la Comunidad de Odell

Por Luz Oropeza, Coordinadora de la Coalición Hispánica de Odell para la Prevención de Drogas y Promoción de Salud, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

Eventos en la Comunidad de Odell:

Clases Para el GED en Español y Educación Continua

- ◆ Todos los martes
 - ◆ De 6-8pm
- ◆ En la escuela primaria Mid Valley (La entrada será por el estacionamiento grande, la entrada "C").
- ◆ Se ofrece clases de computación, lenguaje/escritura y matemáticas.
- ◆ Todas las clases son gratis
- ◆ Se proveerá cuidado de niños

Para más información por favor hable con Juan Reyes al (541) 399-7176

Zumba en la Casa San Francisco

- ◆ Cada lunes y jueves
 - ◆ De 6:30-7:30pm
 - ◆ Gratis

Para más información por favor hable con Veronica Espe al (541) 399-6212

Como parte del proceso de evaluación de una coalición, es importante reconocer las contribuciones y los éxitos de la coalición y de sus miembros de la comunidad. La comunidad de Odell se ha gozado de tener gente dedicada a través de los años. Odell ha sido un lugar muy acogedor no solo para los estudiantes y sus familias, sino que también para los miembros de la comunidad en general. La escuela primaria Mid Valley, también conocida como la escuela comunitaria, ha servido a la comunidad de muchas maneras diferentes, desde eventos escolares hasta eventos comunitarios como Zumba y noches informativas con varias agencias y organizaciones. Nada de esto sería posible sin el apoyo del personal de Mid Valley y los miembros de la comunidad.

A través de los años, el personal de Mid Valley ha apoyado realmente la diversidad de sus estudiantes y de la comunidad en general. Recientemente retirado, y ex director, Dennis McCauley fue muy instrumental en la transformación de la escuela a lo que es ahora. Ahora en su lugar, Kim Yasui sigue su legado. Otro de los muchos individuos cuyo trabajo y dedicación ha sido de mucho valor para la escuela y



Mid Valley Elementary School Principal Kim Yasui, Sandy Salazar and Superintendent Dan Goldman

la comunidad es Sandy Salazar. Durante los años, Sandy ha enseñado y facilitado las clases de baile folclórico para los estudiantes de Mid Valley. Ella ha aportado una tremenda cantidad de apoyo cultural a la comunidad latina. Recientemente, fue reconocida por la Directora Kim Yasui y el Superintendente Dan Goldman por su contribución a la escuela y a la comunidad. No solo es instructora del programa de baile, sino que también es asistente de instrucción en la escuela. Ella se retirará pronto y se extrañará mucho.

No importa cuán grande o pequeño sea la contribución y el apoyo que alguien brinde, tenemos que reconocer esos esfuerzos porque sin ellos, nuestra comunidad no sería la misma. No puedo dejar de sentirme agradecida por todo el trabajo que está sucediendo a nuestro alrededor. ¡Sigamos así!

¿Protectivo or Restrictivo?

Por Belinda Ballah, Directora del Departamento de Prevención del Condado de Hood River, 541-387-6890 / belinda.ballah@co.hood-river.or.us

Algunas personas pueden pensar que el adoptar reglamentos sobre la producción de la marijuana es una medida muy restrictiva para las empresas. Sin embargo, yo creo que es lo contrario; tener reglamentos es una forma de protección. Al establecer reglamentos estamos protegiendo la salud de nuestros niños y jóvenes y el desarrollo de ellos. Nosotros como adultos tenemos esa responsabilidad.

El Instituto Nacional Sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés) declara que “entre más se **comercializa, se anuncia, se dispone, se accesa, y se normaliza** la marijuana, más probable es que los adolescentes la usen”. Por esta razón es que el Departamento de Prevención propone el establecimiento de reglamentos para las empresas de marijuana para proteger a nuestros jóvenes, dado el crecimiento del número de negocios de marijuana que se han estado abriendo en la Ciudad de Hood River y en el condado en general.

Hemos abogado a favor de los reglamentos en nuestro condado para proteger a los jóvenes de nuestra comunidad. El estado de **Colorado** legalizó la marijuana recreativa en el año 2012 y están viendo los efectos negativos entre la juventud en una variedad de maneras.

◆ Entre los años 2014-2015 se hicieron más llamadas que en los últimos cuatro años al Centro de Control de Envenenamiento por el uso de la marijuana entre los niños de 9 años o menores. Las visitas a las salas de emergencia se han duplicado durante ese



“Protección: “ser protegido contra el daño, la pérdida, etc. Uno que protege, supervise, o da apoyo a otra persona que sea más pequeña o más debil.” Merriam-Webster

mismo periodo de tiempo. Se ha reportado que las edades de las víctimas por envenenamiento son desde los ocho meses de edad y las muertes han ocurrido en niños desde los 11 meses de edad.

- ◆ En el **Condado de Hood River County**, la sala de emergencia ha visto un aumento en los pacientes con náuseas y vómitos directamente relacionados con la marijuana, atra ves de la ingestión y/o inhalada. Los grupos más afectados son los jóvenes.
- ◆ Las encuestas estudiantiles, *Oregon Healthy Teen* y *Oregon Student Wellness*, muestran una disminución en los últimos años en el número de estudiantes que perciven que es dañino usar marijuana a su edad en los grados 6, 8, y 11. Además de esto, estamos viendo un aumento en el uso de la marijuana.
- ◆ Los niños y los jóvenes corren un mayor riesgo de adictarse a la marijuana, y la adicción puede ocurrir más rápidamente. Los jóvenes también se ven afectados más significativamente, incluso antes de que se desarrolle la adicción (1).
- ◆ Los estudios demuestran que 1 de cada 6 jóvenes (y 1 de cada 11 adultos) que prueban la marijuana se convertirán adictos a ella. (2)
- ◆ Los adolescentes que fuman marijuana al menos una vez al mes tienen tres veces más probabilidades de tener pensamientos suicidas que los que no la usan. (3)

Para resumir, “entre más se **comercializa, se anuncia, se dispone, se accesa, y se normaliza** la marijuana, más probable es que los adolescentes la usen”. a

REFERENCES

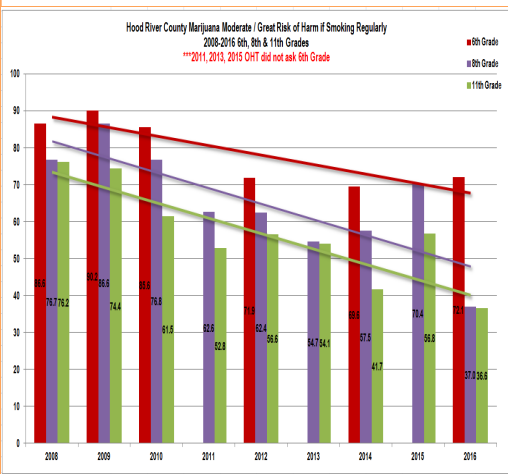
1. <http://www.csam-asam.org/sites/default/files/im-pact-of-marijuana-on-children-and-adolescents.pdf>
2. Anthony, J.C., Warner, L.A., & Kessler, R.C. (1994). Comparative epidemiology of dependence on tobacco, alcohol, controlled substances, and inhalants: Basic findings from the National Comorbidity Survey. *Experiential and Clinical Psychopharmacology*
3. Office of National Drug Policy, Executive Office of the President. Teen Marijuana Use Worsens Depression: An Analysis of Recent Data shows “Self-Medicating” Could Actually Make Things Worse. May 2008. <https://hopkinsschools.org/sites/default/files/public/downloads/teen-marijuana-depression-report.pdf>

Los Esfuerzos Comunitarios de Prevención Pueden Hacer la Diferencia

Por Luz Oropeza, Facilitadora del HEALTH Media Club, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

Con los cambios en las percepciones sobre el uso de la marihuana, es de gran importancia que aumentemos la consciencia sobre los efectos negativos del consumo de la marihuana por los jóvenes. Cuando las drogas son legalizadas y comercializadas, lleva consigo la percepción de que deben ser seguras. Lo que algunas personas no saben es que lamentablemente la marihuana se ha vuelto más potente y peligrosa a lo largo de los años. También es lamentable que las drogas que se han hecho legales, son las que han causado más muertes que todas las drogas ilícitas combinadas. Ahora más que nunca tenemos que hacer nuestra parte en proteger a los más vulnerables, nuestros jóvenes.

Es normal que los niños y adolescentes quieran formar parte del grupo de los niños populares en la escuela. Hay mucha presión para ellos en ese aspecto. Ahora imagínese agregando la presión que para formar parte del grupo, no solo se tiene que vestir como los niños populares, sino que también necesitan hacer lo que ellos hacen. Esto puede ser extremadamente peligroso cuando lo que necesitan hacer es emborracharse, fumar, o usar cualquier otra droga. Como consecuencia, la percepción del daño de la marihuana está disminuyendo a un ritmo alarmante. Esto necesita parar. Tenemos que hacer algo al respecto antes de que sea demasiado tarde. Nuestra juventud depende de nosotros. Es responsabilidad nuestra proteger a nuestros hijos.



Cambiar las percepciones de la comunidad no es tarea fácil, pero si todos ponemos de nuestra parte, podemos hacer cambios positivos. Todo el mundo puede hacer algo, independientemente de la edad o si usted trabaja en la prevención o no. De hecho, la prevención es un esfuerzo comunitario. Es increíble ver a los jóvenes tomar la iniciativa y tener la motivación de participar en la prevención. Los mensajes hacia los jóvenes de parte de los jóvenes pueden ser muy influyentes. Por esta misma razón, tenemos tres clubes de Health Media las cuales aumentan la conciencia entre sus compañeros, maestros, padres y comunidad en general. ¿Qué mejor manera de conocer los efectos negativos del consumo de drogas que a través de los mensajes de los propios jóvenes, que son los que más corren riesgo. Junto con nuestros clubes, estamos aprendiendo las maneras más efectivas de transmitir nuestros mensajes. Con los medios de comunicación jugando un papel clave en el cambio de las percepciones, puede ser difícil de contrarrestar los mensajes a favor de la marihuana que se están dispersando por todas partes. Por si fuera poco, la ropa y la parafernalia relacionadas con la droga parecen como objetos de uso cotidiano. Con el aumento de la mensajería a favor de la marihuana, es nuestro deber contrarrestar esos mensajes con hechos.

El 14 y 15 de noviembre, Nigel Wrangham, especialista certificado en prevención y professor en la Universidad de Oregon con el programa de Prevención del Abuso de Sustancias, hablará con nuestros Clubes de Health Media y los estudiantes de la preparatoria. Nuestro objetivo a través de sus presentaciones es aumentar la conciencia entre los jóvenes sobre el por qué es importante permanecer libre de drogas y cómo pueden participar con los esfuerzos de prevención en su comunidad. Les animo a que hable con sus hijos sobre los daños de usar drogas y siempre sea un buen ejemplo para los jóvenes.

INVOLUCRESE

High School Health Media Club:

When: 2nd & 4th Thursday

When: 2nd & 4th Thursday
3:30—5:00pm

Where: Hood River Valley High School

Mr. Judah Room (1220 Indian Creek)

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Middle School Health Media Clubs:

When: HRMS 2nd & 4th Monday

When: HRMS 2nd & 4th Monday
Wy'east 2nd & 4th Tuesday

When: HRMS 2nd & 4th Monday

Where: HRMS Mrs. Norton Room

Where: HRMS Mrs. Norton Room
Wy'east Middle School Cafeteria

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Odell Hispanic Drug Prevention Coalition

When: 3rd Monday of each odd numbered month

When: 3rd Monday of each odd numbered month
5:00-6:00 pm

Where: Mid Valley Elementary School Cafeteria.

Contact: Luz Oropeza, 541-387-7031



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department