

¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL JUVENIL?

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

En los Estados Unidos, el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 24 años. En Oregon, las tasas de suicidio han aumentado casi un 30% desde 1999.² Más adolescentes y adultos jóvenes mueren por suicidio que por cáncer, enfermedades cardíacas, SIDA, defectos de nacimiento, accidente cerebrovascular, neumonía, gripe y enfermedad pulmonar crónica combinadas. ¹

Los primeros auxilios de salud mental para jóvenes les enseñan a los miembros de la familia, al personal de la escuela, a los trabajadores de salud y servicios humanos, a amigos y a otros ciudadanos atentos cómo ayudar a un adolescente que está experimentando un desafío de salud mental o adicciones o está en crisis. Los primeros auxilios de salud mental para jóvenes están diseñados principalmente para adultos que interactúan regularmente con los jóvenes. El curso presenta desafíos comunes de salud mental para los jóvenes, habla sobre cómo se desarrollan los adolescentes y enseña un plan de acción de 5 pasos para ayudar a los jóvenes en situaciones de crisis y no crisis. Se cubren muchos temas, incluyendo ansiedad, depresión, uso de sustancias, trastornos

en los que puede ocurrir psicosis, trastornos de conducta disruptiva y trastornos alimentarios.

El curso te enseña cómo aplicar el plan de acción **ALGEE**:

Evaluar el riesgo de suicidio o daño

Escucha sin juzgar

Dar tranquilidad e información

Fomentar la ayuda profesional adecuada

Fomentar la autoayuda y otras estrategias de apoyo.

¡La directora del Departamento de Prevención, Belinda Ballah, ahora está certificada para enseñar primeros auxilios de salud mental en nuestra comunidad! Estamos programando entrenamientos para el otoño. Si está interesado en recibir capacitación, comuníquese con el Departamento de Prevención al 541.386.2500.

FUENTES:

1. La Fundación Jason, 2019. Suicidio juvenil: hechos y estadísticas,

<http://jasonfoundation.com/youth-suicide/facts-stats/>

2. CDC, 2016, Signos vitales,

<https://www.cdc.gov/vitalsigns/suicide/infographic.html#graphic1>

CAMPAMENTO DE REFUERZO PAP NIÑOS PEQUEÑOS A PREADOLESCENTES (T2T)

Por Kathy Smith, Gerente de Oficina de HRCPD

541-386-2500 opción 3 / Kathy.smith@co.hood-river.or.us

Wasco County YouthThink recibió una beca del Consejo de Salud de Columbia Gorge para el proyecto de crianza de niños pequeños a preadolescentes (T2T); para ayudar a los padres a aprender a ayudar a sus hijos a desarrollar la capacidad de "recuperarse" de las dificultades. YouthThink se asoció con el Departamento de Prevención del Condado de Hood River para traer T2T al Condado de Hood River. T2T alienta a los padres a aumentar su capacidad de comprender y empatizar con las emociones que sus hijos están experimentando y a construir una relación saludable con sus hijos.

T2T es un innovador taller de 2 horas por un día solamente en inglés y español que alienta a los padres de niños de 0 a 7 años a desarrollar un vínculo seguro en sus hijos. T2T lo ayudará a comprender que los sentimientos ocurren antes que el comportamiento y le proporcionará un "kit

de herramientas" para usar con sus hijos. Puedes "jugar" con el kit de herramientas, hablar sobre situaciones reales y obtener ayuda práctica.

Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Prevención del Condado de Hood River al 541-386-2500 opción 3 o envíe un correo electrónico a kathy.smith@co.hood-river.or.us.



LOS SOCIOS DE LA SALUD SE REUNEN

Por Jane Palmer, Contratista, Relaciones Sostenibles para la Salud Comunitaria

En junio del 2019, el Departamento de Salud Pública del Condado de Hood River recibió una de las tres becas estatales de Relaciones Sostenibles para la Salud de la Comunidad (SRCH). Esta beca de un año de \$ 195,000 de la Autoridad de Salud de Oregón, la Sección de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas de la División de Salud Pública brindará la oportunidad para que los socios del sistema de salud y los socios de la comunidad desarrollen y fortalezcan contactos, co-diseñen planes para implementar estructuras y actividades, apoyen el proceso de mejora de la calidad, y recopilar, estudiar y compartir datos para reducir algunas de las principales causas de muerte y enfermedad en Oregon.

Los socios del equipo de liderazgo conjunto en este trabajo incluyen: Columbia Gorge Health Council, Departamento de Salud del Condado de Hood River, Departamento de Prevención del Condado de Hood River, Clínicas Ambulatorias del Centro Médico Mid-Columbia, Distrito de Salud Pública del Norte Central, One Community Health, Pacific Source Columbia Gorge, Reliance HIE, The Next Door, Inc. y YouthThink.

Los proyectos del Equipo SRCH incluyen: desarrollar un sistema de referencia de circuito cerrado para dejar de fumar, detección, intervención breve y referencia para tratamiento (SBIRT), y el crecimiento y la finalización de pruebas y servicios de detección de cáncer colorrectal basados en evidencia para aumentar las tasas de detección.

Los resultados de este proyecto de subvención de un año se compartirán en toda la región de Columbia Gorge y con los socios estatales. Para obtener información adicional, comuníquese con el Departamento de Salud del Condado de Hood River o el Departamento de Prevención del Condado de Hood River.

REFLEXIONADO EN CLUBES DE HEALTH MEDIA

Por Nadia Busekrus, HRCPD Voluntaria Jesuita, Coordinadora del Club de Health Media 541-386-3335 / Nadia.busekrus@co.hood-river.or.us

Nadia Busekrus, voluntaria jesuita del Departamento de Prevención del Condado de Hood River, quería compartir lo que hizo durante su tiempo con nuestros clubes de medios de salud. Ella terminó su período de servicio con nosotros el 31 de julio. La vamos a extrañar.

Este año, cincuenta estudiantes de las escuelas secundarias Hood River y Wy'east y de la preparatoria Hood River Valley fueron miembros regulares del Health Media Club. Los estudiantes pasaron tiempo durante todo el año escolar aprendiendo sobre los efectos del uso de drogas y alcohol en el cuerpo, el cerebro y la comunidad. También crearon volantes, anuncios de servicio público, anuncios de teatro, calcomanías, medios portátiles (camisetas y sudaderas con capucha) y otros proyectos de medios. En total, los participantes en los Health Media Clubs dedicaron más de 900 horas de servicio al asistir a las reuniones del club y realizar excursiones.

Hablando de excursiones, los Clubs de Health Media realizaron un total de 12 excursiones este año, incluidas cinco visitas diferentes a la radio y tres campañas de Sticker Shock. Puede leer más sobre estas excursiones en boletines anteriores que están disponibles en nuestro sitio web (<https://www.hoodriverprevents.com/inicio>). Los Clubs de Health Media también organizaron varios eventos escolares durante todo el año, incluido el Baile Para Todos en HRVHS y Cares Week en Wy'east y HRMS. Puede ver fotos e historias de estos eventos en nuestros boletines o en las redes sociales (@hoodriverprevents en Instagram y Hood River Prevents en Facebook).

Para finalizar el año, les preguntamos a los estudiantes qué les gustaba del Health Media Club, qué cambiarían y por qué se unieron. Esto es lo que escuchamos: muchos estudiantes se unieron porque sus amigos estaban en el club y / o les gustó lo que representamos como club. Se quedaron porque disfrutaban aprendiendo, creando proyectos de medios, haciendo nuevos amigos y haciendo excursiones. Los estudiantes dijeron que les gustaría realizar más excursiones y que se unieran más estudiantes. ¡Nos gusta el sonido de eso!

LO QUE SABEMOS SOBRE VAPAR

Por Ross McLeod, Especialista de Prevención y Educación
541-387-7030 / ross.mcleod@co.hood-river.or.us

Durante los últimos tres meses ha habido un aluvión casi constante de información sobre el vaping. A fines de agosto, el estado de Oregón reconoció su primera muerte asociada con el vaping de THC y nicotina. A lo largo de las semanas, han surgido nuevos detalles que muestran que el THC es un factor contribuyente en las lesiones pulmonares reportadas. El THC está presente en la mayoría de las muestras analizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

Los productos actuales de fuentes informales (familiares, amigos, minoristas no convencionales) están vinculados al brote, sin

embargo, no se ha identificado ningún producto químico o producto específico. La FDA y el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) continúan investigando la causa exacta. Los CDC recomiendan que las personas no usen cigarrillos electrónicos o productos de vaping que contengan THC.

Para obtener información de los CDC sobre el uso de cigarrillos electrónicos y / o productos de vapeo: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html

Para la Autoridad de Salud de Oregón "Vaping and Your Health": <https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWEL/NESS/SUBSTANCEUSE/Pages/vaping.aspx>

EVENTOS INMINENTES

OCTUBRE:

2 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge @3:30pm)

23 - Toddler 2 Tween (T2T) Boost Camp - Inglés (FISH Food Bank @ 6pm)

31 - Evento de diversión familiar de Halloween en la Iglesia Luterana Immanuel

NOVIEMBRE:

6 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge @3:30pm)

6 - Los Daños de Vaping (Wy'east Middle School Rm 57 @ 6pm in Inglés)

6 - Los Daños de Vaping (Wy'east Middle School Rm 57 @ 6:45pm in Español)

13 - Toddler 2 Tween (T2T) Boost Camp - Español (FISH Food Bank @ 6pm)

20 - Toddler 2 Tween (T2T) Boost Camp - Inglés (FISH Food Bank @ 6pm)

23 - Día Internacional de Sobrevivientes de Pérdida de Suicidio (Columbia Gorge Community College Campus de Hood River, primer piso, salón 1.202 @ 10-12pm)

DICIEMBRE:

4 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge @3:30pm)

11 - Toddler 2 Tween (T2T) Boost Camp - Español (FISH Food Bank @ 6pm)

18 - Toddler 2 Tween (T2T) Boost Camp - Inglés (FISH Food Bank @ 6pm)



Por favor, contacte a nuestra oficina con cualquier pregunta, comentario, sugerencia o preocupación. Nos puede contactar por teléfono al 541-386-2500.

¡Esperamos conectarnos con usted!