

# Mes de la Salud de la Mujer



**Boletín de Noticias de marzo 2022**

Unidos en Oración y Prevención en Virginia continúa con su labor de apoyo y de ofrecimiento de recursos en los lugares de culto, de fe y en las comunidades interconfesionales a lo largo de toda la Commonwealth de Virginia.



## En Esta Edición

Mes de la historia de la mujer

Una hora de Energía

Reuniones públicas sobre COVID-19

Mes Nacional del Riñón

Cómo hacer frente al COVID-19

Cuidado con Tus Medicamentos...

Unidos en Oración y Prevención en Virginia (P3) - Sesión de recursos

Cursos y Seminarios en la Web

## Conozca el nivel de transmisión comunitaria de COVID-19.

Los niveles de transmisión comunitaria son una nueva herramienta para ayudar a las comunidades a decidir qué medidas de prevención deben tomar en función de los datos más recientes.

If your child is showing COVID-19 symptoms, **it's a good idea to keep them home.**



**VDH** VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

Can't find a test? **Stay home if you have symptoms.**



**VDH** VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

## MES DE LA HISTORIA DE LA MUJER

¿Por qué celebrar "La Historia de la Mujer"?

Las contribuciones y los logros de las mujeres han sido ignorados en su mayor parte y, en consecuencia, omitidos en la cultura general. El



Museo Nacional de Historia de la Mujer contribuye a llenar ese vacío. Para ello, el museo sirve para enmarcar la historia de las mujeres en los relatos históricos actuales, porque una historia inclusiva es una buena historia. Explore [aquí](#) biografías y artículos sobre mujeres que están haciendo historia.



## An Hour of Power with Women Leading the City

FPWA commemorates Women's History Month with a series of virtual conversations with three of the highest-ranking leaders in NYC government.

With so much at stake as we come out of COVID, FPWA members, nonprofit and faith partners, and community members will hear from women leaders in the Adams Administration about their leadership journeys, their visions for the city, and the plans that are underway to ensure a fair recovery for all New Yorkers.



# 1

### ADVANCING EQUITY IN NYC'S RECOVERY

March 23, 2022 at 8:30 AM  
A Conversation with Deputy Mayor Sheena Wright

# 2

### ENSURING ECONOMIC RECOVERY FOR ALL NEW YORKERS

March 24, 2022 at 8:30 AM  
A Conversation with Deputy Mayor Maria Torres-Springer

# 3

### THE ROLE OF HUMAN SERVICES IN NYC'S RECOVERY

March 31, 2022 at 12:00 PM  
A Conversation with Deputy Mayor Anne Williams-Isom

[REGISTER NOW AT FPWA.ORG/HOUR-OF-POWER](https://www.fpwaworld.org/hour-of-power)

## Want to Address Vaccine Hesitancy in Your Community?

### Host Your Own COVID-19 Tele-Townhall Webinar!



The Virginia Department of Health is offering religious institutions a FREE telehealth platform, presentation templates and all the technical support you need to communicate with your community about vaccine hesitancy.

If you are interested in hosting a tele-townhall please reach out to [covidtele-townhall@VDH.virginia.gov](mailto:covidtele-townhall@VDH.virginia.gov) or visit [vdh.virginia.gov/covid-19-vaccine/tele-town-hall-support](http://vdh.virginia.gov/covid-19-vaccine/tele-town-hall-support)

## Marzo es el Mes Nacional del Riñón

### Cinco pasos para cuidar tus riñones



Todos los estadounidenses pueden hacer 5 cosas sencillas para proteger sus riñones:

#### 1. ¡Hágase la prueba!

Pida a su médico un análisis de orina ACR o un análisis de sangre GFR anualmente si tiene diabetes, presión arterial alta, es mayor de 60 años o tiene antecedentes familiares de insuficiencia renal. Hágase una prueba de detección gratuita a través del programa "KEEP Healthy" [MANTENERSE Sano] de la Fundación Nacional del Riñón visitando [www.kidney.org/KEEPHealthy](http://www.kidney.org/KEEPHealthy)

#### 2.Reduce NSAIDs. [medicamentos antiinflamatorios no esteroides]

Los analgésicos de venta sin receta, como los NSAIDs [medicamentos antiinflamatorios no esteroides], pueden aliviar sus dolores y molestias, pero pueden dañar los riñones, especialmente si ya padece una enfermedad renal. Reduzca su uso habitual de NSAIDs [medicamentos antiinflamatorios no esteroides] y no sobrepase nunca la dosis recomendada. Para más información, visite [www.kidney.org](http://www.kidney.org).

#### 3.Reduzca el consumo de alimentos procesados.

Los alimentos procesados pueden ser una importante fuente de sodio, nitratos y fosfatos, y se han relacionado con el cáncer, las enfermedades cardíacas y las enfermedades renales. Intente adoptar la dieta DASH (alimentación saludable para disminuir la presión arterial) para seguir unos hábitos alimentarios saludables.

#### 4.Haga ejercicio con regularidad.

A sus riñones les gusta que haga ejercicio. El ejercicio regular mantendrá sanos los huesos, los músculos, los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones. Hacer ejercicio durante al menos 30 minutos al día también puede ayudarle a controlar la presión arterial y a reducir el nivel de azúcar en sangre, lo que es vital para la salud de los riñones.

#### 5.Controle la presión arterial y la diabetes.

¿Tiene dificultades para hablar, es incapaz de hablar o es difícil de entender? Pide a la persona que repita una frase sencilla, como "el cielo es azul". ¿Se repite correctamente la frase?

If you test positive for COVID-19, **immediately alert your contacts.**



VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

Was your child exposed to COVID-19? **Here's what to do to keep your family safe.**



VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

## PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS - CLASES

¡Inscríbese hoy mismo!

Jueves, 17 de marzo de 2022 a las 13:30

### ¿Qué es el CDSMP [Programa de autocontrol de enfermedades crónicas]?

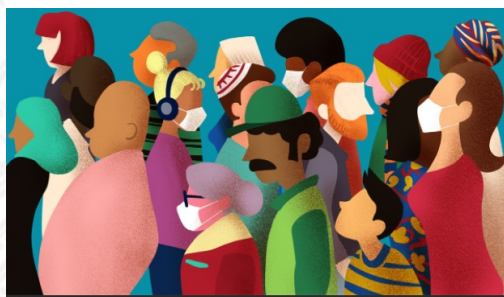
El CDSMP es un programa de 6 semanas de duración que se reúne una vez a la semana durante dos horas. El CDSMP ayuda a las personas a aprender a controlar el dolor y otros síntomas, a moverse mejor y a seguir siendo independientes.



Las clases son presenciales, virtuales a través de Zoom, o por teléfono.

Persona de contacto: Mona Burwell, Coordinadora del Programa de Artritis de VDH, dirección de correo: [mona.burwell@vdh.virginia.gov](mailto:mona.burwell@vdh.virginia.gov)

## Cómo afrontar el COVID: Estrategias de gestión del estrés para organizaciones religiosas y comunitarias, responsables de emergencias y primeros auxilios



Click here to Listen

Haga clic aquí para escuchar el seminario virtual que organizó [el Departamento de Seguridad Nacional junto con el Centro de Asociaciones Religiosas y de Vecinos para apoyar a las organizaciones religiosas y de la comunidad](#), a los responsables de emergencias y a los primeros auxilios que están respondiendo al COVID-19 y/o que han experimentado personalmente el impacto traumático del COVID-19. Este seminario web abordó el estrés y las repercusiones sociales y emocionales asociadas al COVID-19, aprendiendo de expertos en materia de salud mental que aportaron sus perspectivas, incluyendo comunidades de color y de diversas tradiciones religiosas. La intención de este [seminario virtual](#) era presentar estrategias y/o recursos que fueran aplicables a todos los que lo siguieron.

## Cuidado con Tus Medicamentos...

Comparta estos tres sencillos pasos para mejorar las desigualdades sanitarias



HEALTH QUALITY INNOVATORS

1. **Los medicamentos pueden ayudarnos o perjudicarnos.** Los medicamentos pueden ayudarnos o perjudicarnos. Hay que llevar un control de los medicamentos y utilizarlos de forma segura. Esto incluye no sólo los medicamentos con receta, sino también los de venta libre, las vitaminas, los colirios e incluso los suplementos dietéticos. Es importante tener una lista actualizada y completa de sus medicamentos. Utilice el enlace que aparece aquí para acceder a una plantilla para imprimir y hacer fácilmente un listado de medicamentos. [Medication Log \(hqin.org\)](https://hqin.org) [[Registro de medicamento](#)]

2. **Si está tomando un narcótico u opioide, es REALMENTE importante usar y desechar ese tipo de medicamentos de forma segura.** Por favor, dedique al menos 10 minutos para ver este vídeo y forme parte del equipo que se ocupa de la crisis de los opiáceos: <https://seniornavigator.org/mindyourmeds>. El COVID-19 ha aumentado el número de sobredosis: todos debemos poner de nuestra parte para ayudar a nuestras comunidades y a nuestros seres queridos. Además, la primavera es un buen momento para "limpiar" el botiquín.

3. **Prepárese para las visitas al médico y a otros especialistas. El 79% de los pacientes coinciden en que la comunicación durante la visita mejora cuando los pacientes escriben una agenda y/o preguntas con antelación.** El 80% de los médicos querrían que los pacientes acudieran a las visitas con notas escritas.\* Este enlace ofrece un recurso para ayudar a los pacientes y cuidadores a saber qué preguntas hacer a su médico sobre los medicamentos, las pruebas médicas, los nuevos diagnósticos, el tratamiento de las afecciones o la cirugía y otros temas. [Cree su propia lista de preguntas \(hqin.org\)](https://hqin.org)

## Seminarios web de recursos para socios de Virginia P3



Serie de seminarios web de recursos para socios de Virginia P3

Acompáñenos en nuestra próxima

sesión sobre recursos para socios de Virginia P3 con Alan Stillman, artífice de la iniciativa Stroke Smart VA del VDH y Margaret Probst, paramédica y defensora de Stroke Smart en el Consejo de SME de la zona norte de Virginia. El 80% de las familias están afectadas por un accidente cerebrovascular. Conozca cómo el programa Stroke Smart de VDH puede reducir la discapacidad y la muerte educando en nuestras comunidades confesionales sobre cómo detectar un ictus, detenerlo y salvar una vida.

**Cuando: jueves, 17 de marzo de 2022**  
**Hora: 6:00 pm - 7:00 pm**

¡Inscríbese hoy!

Virginia Relay Remote Conference Captioning (RCC) [servicios de subtítulo de conferencia a distancia] estarán disponibles para esta sesión.

### CareEx: Extended Family Caregivers of Persons with Dementia [Cuidadores familiares de personas con demencia]

CareEx es un proyecto de investigación financiado por el National Institute on Aging [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento] que tiene como objetivo conocer las experiencias de los nietos, hermanos, sobrinos y parientes adoptivos que cuidan a sus familiares con demencia. CareEx utiliza entrevistas telefónicas para conocer a los cuidadores familiares y su uso de los servicios, sus necesidades y sus problemas. Los resultados de este proyecto se utilizarán para desarrollar servicios y programas más eficaces para apoyar a los cuidadores familiares y mejorar la calidad de vida de las personas con demencia.

**EXTENDED FAMILY CAREGIVERS NEEDED**

Are you caring for a relative with memory problems?

Are you a Grandchild, Sibling, Niece, Nephew, or a Step-kin of a relative who has dementia?

**Compensation Offered \$110**

**VIRGINIA TECH**

CareEx is a research project. We conduct telephone interviews to learn about extended family caregivers, their service uses, and needs.

You can participate in CareEx if you are:

- ✓ 18 years and older
- ✓ Live in Virginia
- ✓ Providing care to a relative who has dementia
- ✓ Your relative does not live in a nursing home or assisted living

**Time Commitment:**  
1 Initial telephone interview (~70 mins)  
15-20 min. long telephone interviews on 6 consecutive evenings

Interested? Call us today!  
**540-231-9250**

CareEx@vt.edu | CareEx@vt.edu | VT IRB# 20-742



### Día de atención de la Asociación Americana de la Diabetes

El Día de atención de la Asociación Americana de la Diabetes, que se celebra cada cuarto martes de marzo, forma parte de un movimiento de concienciación sobre el "asesino silencioso" al que están expuestos más de 34,2 millones de estadounidenses. ¿Sabía que la diabetes mellitus es el principal agente causante de más de nueve complicaciones graves de salud? Acompáñenos mientras lanzamos una señal de alarma en este día para advertir a los estadounidenses sobre la mortalidad potencial de esta enfermedad. [Para más información.](#)



### Día Nacional de Concienciación sobre el VIH/SIDA para Mujeres y Niñas

En este Día Nacional de Concienciación sobre el VIH/SIDA para Mujeres y Niñas (NWGHAAD en inglés), la Oficina de Salud de la Mujer quiere que todo el mundo tome las mejores decisiones a la hora de proteger su salud. La abstinencia es la mejor manera de evitar el VIH, pero si decides tener relaciones sexuales, hay medidas que puedes tomar para protegerte a ti mismo y a los demás del VIH. Todo el mundo tiene un cometido que cumplir en la prevención del VIH. Hay medidas que puedes tomar para protegerte a ti mismo, a tu pareja, a tus pacientes, a tu familia y a tus vecinos de la infección por el VIH. [Aprende cómo hacerlo.](#)



### Crea la rutina definitiva de autocuidado en el 2022

El autocuidado es un término de moda que probablemente hayas escuchado antes, y simplemente significa dedicar tiempo a cuidarse física, mental o espiritualmente. Puede ser difícil de poner en práctica cuando se está acostumbrado a anteponer el trabajo, la familia y los amigos a sus propias necesidades; dedicar tiempo a su propio bienestar puede parecer extraño. Los siguientes cinco pasos le ayudarán a crear la rutina definitiva de autocuidado en el 2022 para ayudarlo a sentirse lo mejor posible. [Para más información.](#)

Test positive at home?  
**Here's what to do next.**



If you test positive for COVID-19, **start isolating immediately.**

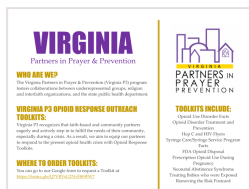


## Recursos comunitarios adicionales

### Obtenga pruebas gratuitas de COVID-19 para hacer en casa

Todos los hogares de los Estados Unidos pueden solicitar 4 pruebas gratuitas de COVID-19 para hacer en casa. Las pruebas son completamente gratuitas. Los pedidos se envían normalmente en 7-12 días. Si en estos momentos necesita una prueba de COVID-19, [consulte los recursos](#) para conocer los lugares de pruebas gratuitas en su área.

Pida pruebas gratuitas para hacer en casa.



Virginia P3 reconoce que los socios confesionales y comunitarios participan con entusiasmo y de forma activa para satisfacer las necesidades de su comunidad, especialmente en momentos de crisis. Por ello, nos proponemos equipar a nuestros colaboradores para que respondan a la actual crisis sanitaria de los opiáceos con los "Opioid Response Toolkits".

[Solicite aquí su kit de respuesta a la crisis de los opiáceos](#)

## Asistencia Funeraria por COVID-19

Para más información sobre esta asistencia, visite [COVID-19 Funeral Assistance | FEMA.gov](#). Para respuestas a las preguntas sobre el proceso de solicitud para la asistencia funeraria de FEMA, [consulte la página de preguntas frecuentes \[FAQ en inglés\]](#). Vea el [vídeo](#), Ayuda financiera para los gastos funerarios relacionados con el COVID-19" o comparta este [folleto](#).

Número de teléfono: (844)-684-6333 | TTY: (800)-462-7585

Horario de atención: De lunes a viernes de 9 de la mañana a 9 de la noche. Franja Horaria del Este

Did you pay funeral costs after losing someone due to COVID-19?

We may be able to help with funeral assistance.



Learn more at FEMA.gov or call (844) 684-6333 to get started.



¡Consigue hoy mismo COVIDWISE!

¿Ya has añadido tu número de teléfono a la lucha contra el COVID? ¡Descárgate hoy mismo la aplicación gratuita de Virginia

COVIDWISE Exposure Notifications para ayudada a proteger a tu comunidad al tiempo que proteges tu privacidad!



## Cursos y Seminarios en la Red

[Fraude Financiero, Abuso y Negligencia: Sirviendo a las personas mayores víctimas de delitos](#) 15 de marzo de 2022 | a las 12 del mediodía

[Suicidio: Seminario web de capacitación para las familias](#) 16 de marzo de 2022 | 12:00- 1:00 de la tarde EST 16 de marzo de 2022 | 4:00-5:00 de la tarde EST

[Avanzando en la Equidad Sanitaria: El papel de los planes de salud](#) March 16, 2022 | 4:00PM- 5:00PM EST

[Para padres/cuidadores - Ayuda a los niños con ansiedad \(Primaria\)](#) 17 de marzo de 2022 | 8:00 de la mañana EST

[Seminario web de concienciación sobre el consumo de drogas en el suroeste de Virginia](#) 17 de marzo de 2022 | de 1 a 3 de la tarde EST

[Efectos en la salud a largo plazo derivados de COVID-19 e implicaciones para la Administración de la Seguridad Social: Un taller el](#) 21 de marzo de 2022 | 10:30 de la mañana a 4:00 de la tarde EST

[Efectos en la salud a largo plazo derivados de COVID-19 e implicaciones para la Administración de la Seguridad Social: Un taller el](#) 22 de marzo de 2022 | 10:30 de la mañana a 4:00 de la tarde EST

[Conexión social en medio del distanciamiento físico](#) 23 de marzo | 12:00 a 1:00 de la tarde EST

[CESLC Insider: Mantener un estilo de vida activo con la enfermedad de Parkinson](#) 23 de marzo de 2022 | 12:00- 1:00 de la tarde EST

[El papel de las Organizaciones Comunitarias \[CBO en inglés\] y de sus redes en los modelos de atención global de la demencia](#) 24 de marzo de 2022 | 1:00-2:00 de la tarde EST

[Serie de seminarios web sobre la equidad trans: Prepárese y tome el control: Planifique su futuro y proteja su salud](#) 24 de marzo de 2022 | 2:00PM EST

[La fragilidad no es definitiva: Pasar de la fragilidad a la fortaleza](#) March 28, 2022 | 1:00PM-2:00PM EST

[Enfermedades respiratorias comunes en adultos mayores](#) 29 de marzo de 2022 | 1:00-2:00 de la tarde EST

[Conexión social en medio del distanciamiento físico](#) 30 de marzo de 2022 | 11:00- 12:00 del mediodía EST

[Hablando de mi esclerosis múltiple - Seminario web para el colectivo de esclerosis múltiple \[MS en inglés\]](#) 30 de marzo de 2022 | 1:00-2:00 de la tarde EST

[Introducción a la salud mental de menores](#) 30 de marzo de 2022 | 1:00-2:00 de la tarde EST

[Más allá de la "talla única": Abordar las necesidades de las personas que viven con demencia y de los cuidadores en las comunidades asiático-americanas y persas-americanas](#) 31 de marzo de 2022 | 1:00-2:00 de la tarde EST

[Seminario web: Hazte cargo de tu salud: Defiende tus propios derechos, Envejecimiento con HIV](#) 31 de marzo, 2022 | 2:00-4:00 de la tarde EST

## Posibilidades de Financiación

### Costco Wholesale

Costco Wholesale ofrece subvenciones de hasta 5.000 dólares a organizaciones sin ánimo de lucro que se dedican a la infancia, la educación, la sanidad o los servicios sociales en las comunidades en las que opera Costco. A lo largo del año se reciben un gran número de solicitudes de organizaciones sin ánimo de lucro que se esfuerzan por tener un impacto positivo y prestar apoyo a diversas organizaciones y causas.

**Solicitud: Solicita ahora Lyft**

Lyft ofrece subvenciones en especie de hasta 3.000 dólares a organizaciones sin ánimo de lucro como parte de su programa de subvenciones comunitarias. Lyft está dispuesto a apoyar las siguientes áreas del programa Arte y Cultura, Defensa Cívica, Educación, Servicios de Empleo y Preparación para el Trabajo, Medio Ambiente y Sostenibilidad, Acceso y Seguridad Alimentaria, Sanidad, Servicios Sociales y Jurídicos. Si aún no lo ha solicitado, [ahora es el momento](#).

**Solicitud: en curso**

---

**Resilia Nonprofit Microgrants**

Resilia, una organización sin ánimo de lucro, está ofreciendo micro-subvenciones de hasta \$1,000 a organizaciones sin ánimo de lucro dedicadas a crear un impacto en sus comunidades. La misión es fortalecer la capacidad de las organizaciones y ayudar a los donantes a ampliar su impacto mediante soluciones tecnológicas basadas en datos.

Fecha de entrega de solicitud: 17 de marzo de 2022

---

**The Catalyst Fund [Fondo Catalyst]**

Catalyst Fund ofrece subvenciones entre \$2500 y \$15000 a organizaciones sin ánimo de lucro y empresas con fines sociales para financiar ideas o proyectos en fase inicial que tengan un alto potencial de impacto a gran escala y cambio sostenible.

Solicitud: En curso



Socios de Virginia en Oración y Prevención  
Para obtener más información sobre Virginia P3, visítenos [aquí](#).



Manténgase conectado con las actualizaciones de VDH de la Oficina de Equidad en Salud.



Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS).