



Jefferson County



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Salud Pública del Centro de Oregon Actualización Mensual

30 de mayo del 2025

*Reconocemos que muchos de los enlaces a páginas externas no están en español. Recomendamos utilizar la opción de traducción, si está disponible en su navegador de Internet.

Combatiendo la Picadura: Mosquitos en el Centro de Oregon



Protegerse de las picaduras de mosquitos es la mejor manera de reducir el riesgo de exposición a enfermedades transmitidas por estos insectos.

Con la llegada del clima cálido, los habitantes del centro de Oregon disfrutan de aventuras al aire libre, parrilladas en el patio y atardeceres junto al río. Pero

el verano también trae consigo a un visitante persistente: los mosquitos. El centro de Oregon alberga varias especies de mosquitos, incluyendo *Aedes vexans*, una variedad común conocida por su comportamiento agresivo al picar y su capacidad para transmitir [el virus del Nilo Occidental](#) y la encefalitis equina occidental. A diferencia de algunas especies que prefieren el agua estancada, *Aedes vexans* puede reproducirse en charcos temporales, lo que los hace resistentes al clima del desierto alto.

En las montañas Cascade, se pueden encontrar grandes cantidades de *Aedes communis*; esta especie es conocida por picar durante el día, aunque son más persistentes por la noche.

En áreas alrededor de Prineville, se encuentran grandes poblaciones de *Anopheles freeborni*, que pueden transmitir la encefalitis equina occidental, una enfermedad que ha causado brotes esporádicos en caballos y personas desde la década del 1930.

Conozca más sobre los tipos de mosquitos que encontramos en Oregon: [Asociación de Control de Mosquitos y Vectores de Oregon \(Oregon Mosquito and Vector Control Association\)](#)

Riesgos para la salud asociados con los mosquitos

Aunque los casos de virus del Nilo Occidental siguen siendo poco comunes en el condado de Deschutes, es importante tomar precauciones, ya que los síntomas pueden ir desde fiebre leve hasta complicaciones neurológicas graves. En 2024, [21 grupos de mosquitos dieron positivo por el virus del Nilo Occidental en Oregon.](#)

Además, el condado de Jackson detectó recientemente la presencia del mosquito *Aedes aegypti*, una especie tropical invasora conocida por su comportamiento agresivo al picar y su capacidad para transmitir enfermedades como el dengue, la fiebre amarilla, el chikunguña y el virus del Zika. El riesgo de transmisión de enfermedades sigue siendo bajo.



Las zonas húmedas cerca del río Deschutes, en el sur del condado de Deschutes, ofrecen condiciones ideales para ciertas especies de mosquitos. (Foto cortesía de Four Rivers Vector Control)

Consejos de prevención para los residentes

Protegerse de las picaduras de mosquitos es la mejor manera de reducir el riesgo de exposición a enfermedades transmitidas por estos insectos.

Disminuya su riesgo de picaduras siguiendo estos pasos sencillos:

- **Elimine el agua estancada:** Vacíe los recipientes que acumulen agua de lluvia, cambie con frecuencia el agua de los tazones para mascotas y mantenga limpias las canaletas para evitar la acumulación de agua.
- **Use barreras protectoras:** Mosquiteros en ventanas, la ropa de manga larga y el repelente de insectos (con DEET o picaridina) pueden ayudar a mantener alejados a los mosquitos.
- **Programe sus actividades al aire libre sabiamente:** Los mosquitos están más activos al amanecer y al anochecer, por lo que puede considerar ajustar su horario para disfrutar del aire libre.
- **Lea más aquí:** [Control de Mosquitos | Condado de Deschutes, Oregon](#)

Esfuerzos comunitarios para controlar las poblaciones de mosquitos

El centro de Oregon cuenta con dos programas que monitorean y controlan las poblaciones de mosquitos; los residentes pueden apoyar estos esfuerzos reportando áreas problemáticas.

En el sur del condado de Deschutes, el Distrito de Control de Vectores Four Rivers proporciona servicios de manejo de mosquitos. Los residentes dentro de este distrito [pueden reportar quejas por mosquitos y solicitar tratamiento](#). Además, [el Control de Vectores del Condado de Crook](#) desempeña un papel vital en el manejo de los mosquitos. Utilizan un enfoque de Manejo Integrado de Vectores (MIV), que incluye vigilancia, control de fuentes y educación pública para minimizar los riesgos de salud asociados con los mosquitos.

Mirando hacia el futuro

Aunque los mosquitos son una parte inevitable del verano en el centro de Oregon, la conciencia y la prevención pueden reducir significativamente su impacto. Mantenerse informado, tomar medidas proactivas y trabajar juntos como comunidad puede ayudar a que estos molestos insectos no arruinen las aventuras al aire libre.

A medida que suben las temperaturas, tome precauciones para disfrutar de todo lo que el centro de Oregon tiene para ofrecer—¡sin picazón!

La Cruz Roja celebra el Día Mundial del Donante de Sangre 2025



La Cruz Roja celebra el Día Mundial del Donante de Sangre 2025

Cada año, Estados Unidos y 194 países alrededor del mundo celebran el Día Mundial del Donante de Sangre el 14 de junio. Este día tiene como objetivo crear conciencia sobre la necesidad de sangre y productos sanguíneos seguros, y agradecer a los donantes por su valioso y vital regalo de sangre.

La necesidad de sangre es constante y marca la diferencia entre la vida y la muerte todos los días. Cada dos segundos, alguien en Estados Unidos necesita sangre, y cada 15 segundos, alguien necesita plaquetas. Uno de cada siete pacientes hospitalizados necesitará una transfusión de sangre, ya sea por una cirugía, un trauma, tratamiento contra el cáncer o para el manejo de enfermedades.

Las donaciones de sangre son esenciales para los pacientes que requieren tratamientos médicos. Por ejemplo, la [familia Dandridge](#), un padre y tres hijos que viven con anemia de células falciformes, la enfermedad genética de la sangre más común en Estados Unidos. Esta enfermedad puede causar complicaciones médicas graves y mucho dolor, y las transfusiones de sangre son parte fundamental del tratamiento.

Las transfusiones de sangre y plaquetas también le salvaron la vida a [Sandy Thornton](#), una sobreviviente de cáncer de Dallas, Oregon, quien necesitó 55 transfusiones de plaquetas y 25 transfusiones de glóbulos rojos mientras esperaba un trasplante de médula ósea.

Donar sangre es una de las maneras más impactantes en que una persona puede ayudar a los demás. Una sola donación puede salvar hasta tres vidas. No hay sustituto para la sangre humana, y la donación de sangre voluntaria es una parte esencial del cuidado de la salud en todo el mundo. Mantener el suministro de sangre es la misión de la región Cascades de la Cruz Roja Americana. Solo en el 2024, recolectaron más de 152,000 unidades de glóbulos rojos. Eso son 16,627 en el Condado de Deschutes, incluyendo más de 104 unidades de colectas de sangre en oficinas.

Cómo donar sangre en el centro de Oregon:

¡Nuestra filial local de la Cruz Roja facilita encontrar una colecta de sangre local! Visite redcrossblood.org y utilice su opción “encontrar una colecta de sangre” en la página de inicio. ¡Ingresa su código postal para encontrar una colecta de sangre próxima a usted!

Qué esperar durante su donación:

Puede ser comprensible sentirse asustado(a) o nervioso(a) antes de su primera donación. Los voluntarios de la colecta de sangre lo(a) harán sentir seguro(a), cómodo(a) y responderán a cualquier pregunta que tenga. Completará un cuestionario de selección para verificar su elegibilidad, que incluye:

- Debe tener al menos 16 años (con consentimiento parental si tiene menos de 18)
- Pesa al menos 110 libras
- Por lo general tener buena salud.

Debe traer una identificación con foto a su cita y haber consumido una comida y agua antes de su cita.

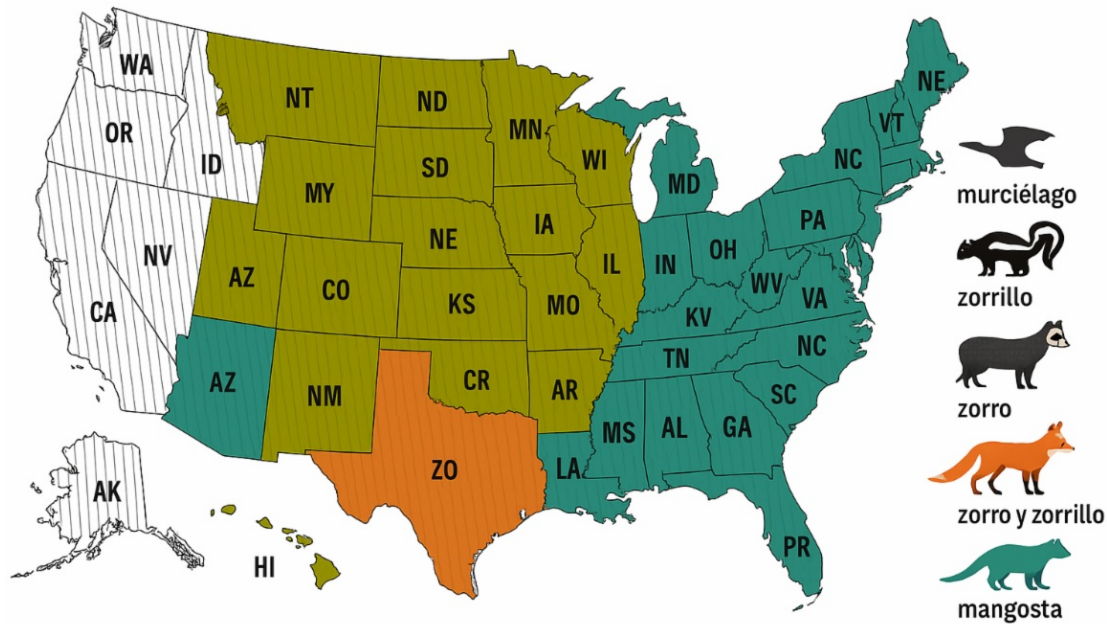
Aunque la donación de sangre en sí solo toma alrededor de 10 minutos, espere que su cita dure alrededor de una hora desde el cuestionario hasta la recuperación. Una vez que finalice, esperará en el área de recuperación durante 10 a 15 minutos, disfrutando de bocadillos y bebidas mientras espera.

Si usted o un ser querido han estado hospitalizados o heridos, puede entender lo importantes que pueden ser las transfusiones de sangre. Ya sea que done con frecuencia o esté considerando hacerlo por primera vez, su contribución es vital y puede ofrecer a otra persona una segunda oportunidad en la vida. ¡Considere donar sangre hoy!

Informe Trimestral de Salud Pública del Centro de Oregon 2025

La edición más reciente del Informe Trimestral de Salud Pública del Centro de Oregon presenta un completo Resumen Anual del 2024 de Enfermedades Transmisibles (ET). Este informe incluye el conteo y las tasas de casos de enfermedades transmisibles en la región para personas de 5 años en adelante, comparados con los datos a nivel estatal, así como las tendencias de los últimos cinco años (2019–2023). Este trimestre también incluye un enfoque especial sobre mordeduras de animales y rabia.

Distribución de Variantes del Virus de la Rabia en los Estados Unidos



Haga clic [aquí](#) para leer esta edición y explorar informes trimestrales anteriores.

Tiempo Frente a la Pantalla y Salud Mental



La mayoría de los padres dicen que es **importante** hablar con los hijos sobre el **tiempo frente a las pantallas** y la **salud mental**.

Demasiado tiempo frente a las pantallas puede provocar problemas de sueño, concentración, habilidades sociales, ansiedad y depresión.

[Haz clic aquí](#) para obtener **consejos** y **recursos** que fomentan un tiempo frente a las pantallas **saludable**.

Para obtener apoyo en salud mental, puedes llamar, enviar un mensaje de texto o chatear al **988** en cualquier momento.



Para obtener apoyo local:

KIDS Center ofrece materiales y capacitaciones locales gratuitas para ayudar a padres y cuidadores a proteger a los jóvenes de los posibles daños del uso de los medios de comunicación y la tecnología. Consulte esta Guía sobre el uso de los medios de comunicación, por grado, [Grade by Grade Guide to Media](#)

[Use](#) y el [Calendario](#) de capacitaciones de KIDS Center [KIDS Center's Training Calendar](#) para ver qué capacitaciones locales gratuitas están disponibles. Todas las capacitaciones de KIDS Center están disponibles en español.

Concientización sobre los Accidentes Cerebrovasculares

El Condado de Deschutes está comprometido a reducir la incidencia y el impacto de los accidentes cerebrovasculares mediante la educación pública, la mejora de las políticas de salud y las iniciativas comunitarias.

El accidente cerebrovascular es la cuarta causa principal de muerte y una de las principales causas de discapacidad a largo plazo en Oregon, con miles de oregoneses que sufren un derrame cerebral cada año.



Nos enorgullece reconocer el importante trabajo de Stroke Awareness Oregon, la única organización sin fines de lucro en el estado dedicada exclusivamente a la prevención de accidentes cerebrovasculares, la educación sobre R.A.P.I.D.O., y el apoyo a sobrevivientes de derrames cerebrales y sus familias.

Si usted o alguien que conoce ha sido afectado(a) por un accidente cerebrovascular, Stroke Awareness Oregon ofrece apoyo y recursos. Más información en: www.strokeawarenessoregon.org

Aprenda a reconocer las señales de un accidente cerebrovascular, comprenda su riesgo y tome medidas para prevenirlo y actuar a tiempo.

Mire [este video](#) educativo para saber más sobre la prevención del derrame cerebral, el método R.A.P.I.D.O y el proceso de recuperación.

Chinches de cama: Una Amenaza Oculta para los Viajeros



Habitación de hotel (cortesía de Pixaboy libre de regalías)

Las chinches de cama son la pesadilla de todo viajero: pequeñas, sigilosas y capaces de convertir unas vacaciones de verano idílicas en un desastre lleno de picazón. Ya sea en una cabaña rústica junto al lago o en un resort de cinco estrellas, las chinches de cama pueden esconderse en cualquier alojamiento, por lo que la vigilancia es clave para evitar una infestación inesperada.

Por Qué los Viajeros Son Vulnerables a las Chinches

Los hoteles, albergues y otros alojamientos nocturnos ofrecen el entorno perfecto para que las chinches de cama se propaguen. Los huéspedes traen equipaje de diferentes lugares, a veces desde casas infestadas, aeropuertos u otros hoteles. Las chinches de cama se trasladan en la ropa, maletas y ropa de cama, encontrando nuevos escondites en colchones, cabeceras, alfombras e incluso enchufes eléctricos.

A diferencia de otras plagas que prosperan en ambientes sucios, las chinches de cama no discriminan por limpieza. Tanto los hoteles de lujo como los alojamientos económicos están en riesgo. Su capacidad para sobrevivir meses sin alimentarse y esconderse en pequeñas grietas las hace difíciles de detectar y eliminar.

Riesgos para la Salud Asociados con las Chinches de cama

Aunque las chinches de cama no transmiten enfermedades, pueden causar una variedad de problemas físicos y psicológicos:

- **Irritación en la piel** – Las picaduras suelen causar ronchas rojas que provocan picazón intensa, lo que puede llevar a rascarse en exceso y causar infecciones.
- **Infecciones secundarias** – Al rascarse las picaduras, pueden

introducirse bacterias que provocan infecciones en la piel como impétigo o celulitis.

- **Reacciones alérgicas** – Algunas personas pueden experimentar hinchazón severa o urticaria como reacción alérgica a las picaduras.
- **Impacto en la salud mental** – Las infestaciones pueden causar trastornos del sueño, ansiedad, depresión y paranoia, afectando la calidad de vida.
- Más información en esta página de la EPA: [Chinches de cama : Elimínelas y Manténgalas Fuera | US EPA](#)



Foto del brazo de una persona con picaduras de chinches de cama.

Cómo Inspeccionar su Alojamiento

Para evitar chinches de cama, siga estos pasos al llegar a su hospedaje:

- **Revise la cama y la cabecera** – Retire las sábanas y busque pequeños insectos, manchas oscuras o pieles mudadas alrededor de las costuras del colchón y los bordes de la cabecera.
- **Inspeccione los muebles y portaequipajes** – Las chinches de cama pueden esconderse en sillas tapizadas, cortinas y mesas de noche.
- **Mantenga el equipaje elevado** – Coloque su maleta sobre una superficie dura, no sobre la cama ni sobre alfombras.

Si sospecha que hay chinches de cama en su habitación:

- Notifique al personal del hotel de inmediato y pida que lo(a) cambien de habitación.
- Solicite una habitación lo más alejada posible de la que está infestada, ya que las chinches de cama pueden propagarse por las paredes.
- Si has estado expuesto(a), inspeccione su ropa y maletas antes de salir.

Cómo Eliminar las Chinches de cama

Si trae chinches de cama a casa sin darse cuenta, siga estas estrategias para eliminarlas:

- Lavar y secar a alta temperatura – La ropa, ropa de cama y telas blandas deben lavarse a más de 120 °F (49 °C).
- Aspirar minuciosamente – Preste atención especial a grietas, esquinas y superficies de tela. Desechar la bolsa de la aspiradora de inmediato.
- Usar fundas especiales para colchones – Estas cubiertas atrapan las chinches de cama, las matan por inanición y dificultan que se escondan.
- Aplicar insecticidas o tratamientos térmicos – Algunos aerosoles químicos son eficaces, pero los exterminadores profesionales suelen usar tratamientos de calor para eliminar todas las etapas de vida. Asegúrese de seguir las instrucciones del producto para evitar la exposición a químicos tóxicos.
- Más información: [Chinches de cama| Condado de Deschutes, Oregon](#)
- Despejar y sellar grietas – Reducir los escondites sellando huecos en paredes y muebles.



Correa de lona de un somier viejo que alberga chinches de cama adultas, pieles mudadas, excrementos y huevos.

Prevención de Encuentros con Chinches de cama Durante sus Viajes

- Use forros o fundas protectoras contra chinches de cama en su equipaje.
- Mantenga la ropa guardada en bolsas de plástico durante su estadía en

hoteles.

- Evite guardar ropa en cajones del hotel—guárdela en una maleta sellada.
- Al regresar, inspeccione y limpie el equipaje antes de ingresarlo a su casa.

Las chinches de cama pueden ser una preocupación creciente, pero con conciencia y precauciones adecuadas, los viajeros pueden minimizar el riesgo. Inspeccionando cuidadosamente el alojamiento y siguiendo consejos de prevención, puedes disfrutar de su viaje sin llevarse **souvenirs no deseados** a casa.



¿Tiene comentarios para nosotros? ¿Hay algún tema de salud pública que no haya visto cubierto y que le gustaría que apareciera en un próximo boletín? ¿O algún tema que le gustaría ver con más frecuencia? Por favor, tómese un momento para completar **nuestra breve encuesta de opinión para lectores**. ¡Siempre estamos buscando mejorar nuestro boletín y su opinión puede ayudar a destacar temas futuros!

¡Los Servicios de Salud organizan numerosas clases y eventos especiales cada mes!

Para obtener más Información sobre estos eventos y cualquier actualización visite nuestro

[Calendario de Servicios de Salud.](#)

Recursos de Salud Pública:

- Recurso web de salud pública de Oregon central:
 - [Condado de Crook](#)

- [Condado de Deschutes](#)
- [Condado de Jefferson](#)

¿Alguien le reenvió este boletín? Haga clic aquí para registrarse y recibir el boletín directamente en su buzón.

Las respuestas a esta dirección de correo electrónico no se supervisan.

Para solicitar esta información en un formato alternativo, por favor llame al (541) 322-7444 o enviar un correo electrónico a info@deschutes.org.

Si recibió este informe, pero no desea seguir recibiendo, puede darle de baja en cualquier momento utilizando el siguiente enlace.

Deschutes County | 1300 NW Wall Street | Bend, OR 97703 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!