



ENERO 2026

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD PÚBLICA DE LYNN



2026 **¡FELIZ AÑO NUEVO!** 2026

TEMA DE SALUD DEL MES DE DICIEMBRE: TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

Diciembre es el Mes de la Concientización sobre el Trastorno Afectivo Estacional (SAD por sus siglas en inglés) – un momento para aumentar la conciencia sobre el SAD, entender los signos y síntomas y animar a las personas a buscar ayuda. El trastorno afectivo estacional es un tipo de depresión que está relacionado con cambios estacionales, especialmente durante los meses de otoño e invierno cuando hay días más cortos y menos luz solar. SAD es a menudo considerado como la "tristeza invernal", pero es más que eso. La "tristeza invernal" es un sentimiento de tristeza durante los meses de invierno debido al acortamiento de los días. SAD es un tipo de depresión que sigue un patrón estacional, más comúnmente durante los meses de invierno, pero puede experimentarse durante la primavera y el verano.

Algunos Síntomas de la "Tristeza Invernal" incluyen:

- Baja energía
- Tristeza general
- Mayor deseo de dormir
- Motivación reducida

Estos síntomas suelen ser leves y temporales y normalmente se resuelven por sí solos.

Algunos Síntomas del SAD incluyen:

- Tristeza persistente
- Ansiedad
- Baja energía y sueño excesivo
- Insomnio
- Falta de apetito y aumento de peso
- Retraimiento social y pérdida de interés en las actividades
- Comportamiento agresivo o violento

Estos síntomas son más recurrentes y graves, pueden ser debilitantes y pueden requerir tratamiento.

Algunas Formas de Tratar el SAD incluyen:

- Terapia de luz - Tratamiento en el que una persona es expuesta a una luz brillante todos los días durante 30-45 minutos para compensar la falta de luz solar natural durante los meses más oscuros
- Psicoterapia - Terapia o asesoramiento que puede ayudar a las personas con TAE enseñándoles nuevas formas de pensar, comportarse y cambiar los hábitos que contribuyen a la depresión
- Antidepresivos - Los medicamentos, cuando se prescriben adecuadamente, pueden ayudar con los síntomas

Participar en actividades al aire libre, hacer ejercicio y comer una dieta saludable también puede ayudar con el SAD.

Para más información sobre el trastorno afectivo estacional, visite:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder>

"Crear hábitos saludables, no restricciones."



Temas de Salud de Enero

Mes nacional de acción contra el radón

Día de concientización sobre la salud materna (23 de enero)

Escanee el código QR y regístrese para recibir actualizaciones de la división y nuestro boletín mensual.



INICIATIVAS EN CURSO DE OTOÑO E INVIERNO

4^a CAMPAÑA ANUAL DE RECOLECCIÓN DE CALCETINES Y BUFANDAS

Aceptaremos donaciones durante los meses de otoño e invierno de artículos de invierno **nuevos y sin abrir**, incluyendo, entre otros: **calcetines, bufandas, gorros, guantes sin dedos, etc.**

Si tú o alguien que conoce necesita artículos de invierno, ¡ven y compra algunos!



CAMPAÑA DE RECOLECCIÓN DE ABRIGOS

¿Tiene abrigos o chaquetas que ya no use?

Recogeremos abrigos y chaquetas nuevos o ligeramente usados. Las recolecciones de abrigos y chaquetas que recibamos serán donadas a una organización local.

Dejar:

Ayuntamiento de Lynn
División de salud pública de Lynn (rm: 108)
3 City Hall Square
Lynn, MA 01901



¿DÓNDE HA ESTADO SALUD PÚBLICA?

16 de diciembre
My Brother's Table Voluntario



De izquierda a derecha: Nick, Elaine, Damianny, Mulika, Erini, Lisa

¡Un Agradecimiento Especial!

Durante el mes de noviembre, Peter Mikedis y el equipo Redi-Pax donaron un total de **400** comidas preparadas listas para consumir, junto con **100** cajas de alimentos no perecederos, al Phoenix Food Hub en la calle Silsbee. Algunas de las comidas se entregaron a los nuevos consumidores que se inscribieron para recibir servicios y también se distribuyeron a otras agencias de Lynn, incluyendo:

My Brother's Table
The New Lynn Coalition
LEO Inc.
Lynn Demakes Family YMCA

Gracias, Peter y el equipo de Redi-Pax, por sus donaciones y generosidad durante esta temporada de días feriados.

SUBVENCIONES DE SALUD PÚBLICA

La meta de la División de Salud Pública es contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de poblaciones enteras mediante la prevención, la promoción y la protección. Esto puede incluir el seguimiento de las enfermedades, la educación sanitaria, la promoción de la equidad en materia de salud y las políticas. Para lograr estos objetivos, buscamos subvenciones que se ajusten a nuestro trabajo, junto con las necesidades de nuestra comunidad.

A continuación, se presentan algunas subvenciones que hemos solicitado y que han sido otorgadas para apoyar este trabajo:

- Programa de Empleo Juvenil Saludable (Oficina del Fiscal General):** El propósito de esta subvención es apoyar el empleo juvenil en funciones centradas en la salud pública, al tiempo que se promueven oportunidades estructuradas de capacitación. Los fondos de esta subvención se utilizaron para contratar jóvenes durante el verano, donde aprendieron sobre salud pública a través del compromiso comunitario.
- Subvención para la Preparación ante la Vulnerabilidad Municipal (MVP por sus siglas en inglés) y Proyecto de Resiliencia Comunitaria ante el Calor (Fundación BARR):** El propósito de las subvenciones es crear una planificación de resiliencia climática y soluciones para combatir el calor extremo para las escuelas públicas de Lynn y la comunidad en su conjunto. Actualmente, estos proyectos se encuentran todavía en la fase de planificación.
- Subvención para el Transporte Comunitario:** El objetivo de la subvención es satisfacer las necesidades de transporte y movilidad de las personas mayores y las personas con discapacidad. Los fondos de esta subvención se utilizaron para contratar a un coordinador de acceso al transporte que trabaja en estrecha colaboración con el Centro para Personas Mayores, entre otras partes interesadas, para abordar las barreras del transporte en la ciudad.
- Rize:** El objetivo de esta subvención es abordar la epidemia de sobredosis de opioides y la adicción, desde la prevención hasta el tratamiento y la recuperación a largo plazo. Los fondos se utilizaron para ayudar al Calm Team de Lynn a salvar las brechas de servicio, por ejemplo, cubriendo el alquiler en una casa de sobriedad, proporcionando transporte a un centro de desintoxicación o comprando artículos de estabilización como mantas, ropa de abrigo, productos de higiene o suministros de reducción de daños.