



MARZO 2026

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD PÚBLICA DE LYNN

**TEMA MENSUAL DE FEBRERO:****MES NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER**

Febrero es el Mes Nacional de Prevención del Cáncer, un momento para reflexionar sobre las medidas que puede tomar para reducir su riesgo de padecer cáncer y ponerlas en práctica. Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, el 40 % de los casos de cáncer en los Estados Unidos se pueden prevenir y el 44 % de las muertes por cáncer se atribuyen a comportamientos que se pueden cambiar. El cáncer es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos, siendo los 10 tipos de cáncer más frecuentes:

1. Mama
2. Próstata
3. Pulmón y bronquios
4. Colorrectal
5. Melanoma de la piel
6. Vejiga
7. Riñón (células renales y pelvis)
8. Linfoma no Hodgkin
9. Endometrio
10. Páncreas

Los cánceres de pulmón y bronquios, colorrectal, páncreas y mama serán responsables de casi el 50 % de todas las muertes por cáncer en 2025:

- Pulmón y bronquios: 124,730 (20%)
- Colon y recto: 52,900 (9%)
- Páncreas: 51,980 (8%)
- Mama: 42,680 (7%)
- Otros: 345,830 (56%)

*<https://seer.cancer.gov/statfacts/html/common.html>

Hay muchos cambios que puede hacer para ayudar a prevenir el cáncer:

- No fume y trate de evitar el humo de segunda mano siempre que sea posible
 - Las sustancias químicas que contienen los cigarrillos son carcinógenos conocidos y están relacionadas con el 20 % de todos los cánceres
- Limite el consumo de alcohol
- Manténgase activo y siga una dieta saludable y equilibrada
- Minimice la exposición al sol y proteja su piel del sol.
- Utilice protector solar siempre que salga al aire libre, independientemente del tiempo que haga.
- Programe revisiones rutinarias para detectar el cáncer de forma precoz.
- Las revisiones pueden incluir: mamografías, colonoscopias, citologías vaginales y pruebas del VPH.
- Las vacunas pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer
- La vacuna contra el VPH puede ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino
- La vacuna contra la hepatitis B puede ayudar a prevenir el cáncer de hígado

Para obtener más información sobre la prevención del cáncer, visite: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention>

Los determinantes sociales de la salud (SDOH) son las condiciones del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, trabajan, juegan, practican su religión y envejecen, y que afectan a una amplia gama de resultados y riesgos relacionados con la salud, el funcionamiento y la calidad de vida.

- Health People 2030

Tema de Salud de Marzo

- Mes Nacional de Concienciación sobre el Sueño
- Mes de Concienciación sobre las Lesiones Cerebrales

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

**Salud Pública de Lynn: Donación de pañales**

Cuándo: abril de 2026 (todo el mes)

Lugar de entrega: Salud Pública de Lynn

3 City Hall Square, Sala: 108

Durante el horario de oficina del ayuntamiento

Organizaremos una campaña de donación de pañales durante todo el mes de abril. Aceptamos pañales de todos los tamaños y toallitas húmedas. Si realiza su donación entre el 13 y el 17 de abril, participará en un sorteo!

RESERVE LAS FECHAS**Semana Nacional de la Salud Pública**

Cuándo: del 13 al 17 de abril de 2026

La División de Salud Pública de Lynn celebrará la Semana Nacional de la Salud Pública con eventos durante toda la semana. ¡Estén atentos a nuestro programa!

**Universidad de
Massachusetts
Boston:
Estudiantes de
enfermería**

*De izquierda a
derecha:*
Anna, Kitzia,
Sofia



CONOCE A NUESTROS PASANTES DE PRIMAVERA



**Universidad
Estatad de Salem:
Estudiante de
Estudios de Salud**

Patricia

¿Qué hace un defensor de la energía?

Como defensora de la energía, mi trabajo proviene de lo que se conoce como "Community First Partnership" (Asociación Comunidad Primero). Se trata de una nueva iniciativa de los patrocinadores de Mass Save para garantizar que los recursos energéticos se distribuyan de manera equitativa, centrándose en ciudades que quizá no los hayan utilizado en el pasado o en las que los residentes quizá no sepan que pueden optar a ellos, especialmente en comunidades con bajos ingresos. Como defensor de la energía, mi trabajo consiste en acudir a Lynn y presentar y educar a los residentes sobre los programas de Mass Save, ayudarles a reducir sus facturas de energía, asegurarme de que no contratan a terceros proveedores, ayudarles a obtener tarifas reducidas para residencias y ayudarles a que sus hogares sean lo más eficientes posible desde el punto de vista energético para reducir sus costes energéticos.



CAMERON FOLEY: DEFENSOR DE LA ENERGÍA DE LA CIUDAD DE LYNN

Nos reunimos con el nuevo defensor de la energía de Lynn, Cameron Foley, que comenzó el pasado mes de noviembre, para conocerlos y saber un poco más sobre lo que hacen. Echa un vistazo a nuestra entrevista a continuación.

***Horario de oficina para reunirse con
el Defensor de Energía de Lynn:
Segundo martes del mes
Ayuntamiento de Lynn: Vestíbulo
9:00am a 11:00am y 4:00pm a 6:00pm**

¿Qué despertó tu interés por la defensa de la energía?

Fui a la Universidad Estatal de Salem para estudiar Ciencias Políticas y Sostenibilidad Ambiental, y allí fue donde me interesé por las políticas públicas. Allí comenzó mi interés por la relación entre el gobierno y el medio ambiente. Así que fui a Northeastern para hacer un máster en Políticas Públicas con especialización en Sostenibilidad y Políticas sobre el Cambio Climático. Cuando vi que se había creado la «Community First Partnership» y este puesto en Lynn, sentí que combinaba todos mis intereses. Tiene la parte comunitaria, los servicios a los ciudadanos y la divulgación, y también la parte medioambiental.

¿Cuáles son los mayores retos energéticos a los que se enfrentan los residentes de Lynn, o ha observado algún reto desde que comenzó en Noviembre, al que se enfrentan los residentes de Lynn en materia de energía?

Todavía soy bastante nueva, así que esas respuestas podrían cambiar a medida que me familiarice más, pero hasta ahora, creo que lo más importante ha sido la preocupación de los residentes por sus facturas de energía. Sé que hay muchas empresas que se aprovechan de los consumidores. Se les acercan en diferentes lugares y les ofrecen tarjetas de regalo, y les dicen: "Puedo hacer que su factura de energía sea más baja que la de National Grid", lo cual puede ser cierto durante el primer año, pero una vez que el contrato termina, lo renuevan automáticamente, y no hay leyes que les impidan hacerlo, pero aumentan drásticamente sus facturas de energía, a veces hasta el triple de lo que habría sido con la tarifa básica de National Grid. La gente no se da cuenta de lo que está pasando, sobre todo si utiliza un sistema de pago automático. Las facturas de energía son confusas, por lo que es posible que los residentes no sepan dónde buscar estas cosas en su factura. Las facturas de los residentes de Lynn podrían ser mucho más bajas con la tarifa básica de National Grid. También he visto a muchos inquilinos que piensan que no pueden acogerse a los programas Mass Save porque no son propietarios de la vivienda y no tienen la autorización del propietario para realizar grandes proyectos, pero los inquilinos sí pueden acogerse a ellos. Tenemos lo que llamamos "ahorro energético instantáneo", para lo cual no se necesita el permiso del propietario, ni tampoco se necesita permiso para la Evaluación Energética del Hogar sin Costo en edificios de 1 a 4 unidades. Creo que hay que hacer saber que los inquilinos, propietarios de viviendas, pequeñas empresas, organizaciones sin ánimo de lucro y cualquier persona que pague una factura de National Grid tiene derecho a utilizar los programas de Mass Save, ya que los está pagando cada mes. En su factura de National Grid verá un recargo por eficiencia energética que se destina directamente a los programas de Mass Save.

¿Cuál es tu canción o artista musical favorito actualmente?

No puedo dejar de escuchar el nuevo álbum de Olivia Dean. Acaba de ganar el Grammy a la mejor artista novel. Ha sacado un álbum titulado The Art of Loving, y es lo único que he estado escuchando desde que salió. Es realmente bueno. **¿Cuál es tu canción favorita del álbum?** Creo que Man I Need es la que más escucho. Y también me encanta Something In Between.

¿Qué tipo de cuidados personales practicas después de un largo día de trabajo?

Soy gemela y mi hermana es mi mejor amiga. Creo que el cuidado personal puede ser varias cosas diferentes, así que cualquier cosa que podamos hacer juntas, aunque solo sea cenar juntas o salir a ver a amigos, lo considero una forma de cuidado personal, porque tienes una mejor amiga constante. Puedes relajarte mientras charlas, estar en silencio juntas o ver una película. Me siento más tranquila cuando estoy con ella. Además, estoy intentando crear mejores rutinas después del trabajo, porque creo que después de la jornada laboral puedes sentirte muy agotada y cansada, pero no quiero que eso afecte a mi vida social, al ejercicio o a mi estilo de vida saludable. Estoy intentando mejorar mi actividad después del trabajo, así que voy al gimnasio o quedo con mis amigos, en lugar de quedarme en casa como un vegetal, ver una película e irme a la cama. Estoy intentando mantenerme activa de alguna forma, creo.