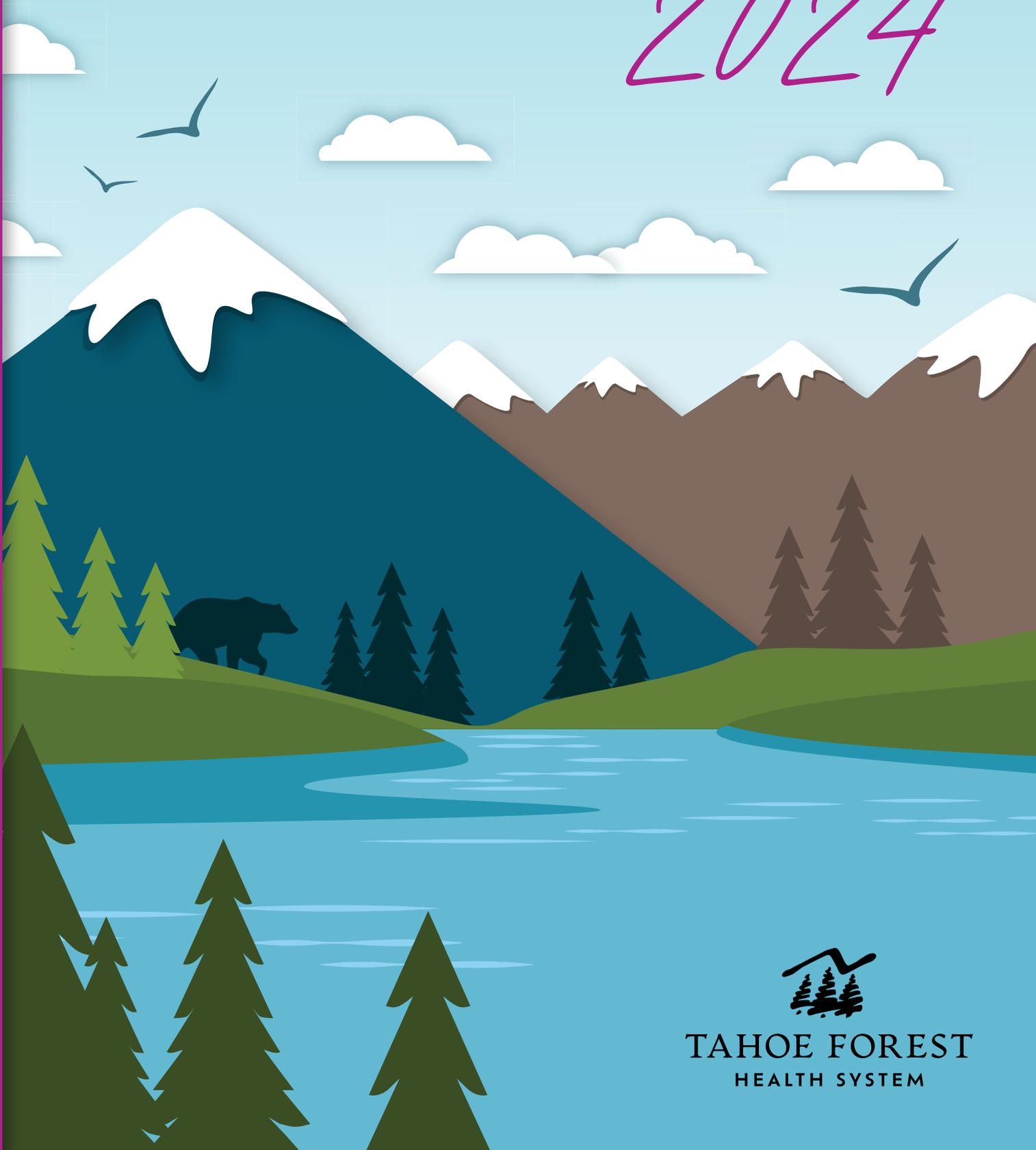


TAHOE FOREST COMMUNITY HEALTH

Informe Anual

2024



TAHOE FOREST
HEALTH SYSTEM

Índice



Introducción: Community Peak 2

Área prioritaria 1: Disparidades en la salud 3

Fondo de Incentivos de Calidad (QIP) – El valor de la prevención 3

Promotores/Defensores de la salud comunitaria que apoyan las actividades de extensión y la educación 4

Aspectos sobresalientes: Promotores de la salud comunitaria de TFHS que apoyan el cuidado del cáncer 6

Área prioritaria 2: Atención preventiva 8

Alcance inclusivo para la “Cosecha del mes” 8

Coalición para la Inmunización de Truckee North Tahoe (TNT) 9

Aspectos sobresalientes de los colaboradores: Entrenadores deportivos certificados 11

Área prioritaria 3: Manejo de enfermedades crónicas 12

Prevent T2 - Programa de prevención de la diabetes 12

Mejora de las conexiones sociales 13

Área prioritaria 4: Salud mental y conductual 14

Aspectos sobresalientes de la evaluación de la depresión (2019-2024) 14

Iniciativa Cero Suicidios – Cajas ancla 15

Aspectos sobresalientes de los colaboradores: Servicios del equipo de crisis 16

Área prioritaria 5: Abuso de sustancias 17

Educación y apoyo para que los jóvenes dejen de fumar 17

Reto de Enero Seco y Puesto de Cócteles sin alcohol 18

Aspectos sobresalientes de los colaboradores: SMART Recovery 19

Apoyo en todas las etapas de la vida20

De vuelta en la comunidad22

Voz de la comunidad24

Miembros del equipo y colaboradores.....25





Tahoe Forest Community Health

¡Nos enorgullece presentarle el Informe anual de 2024!

Establecido en 2012, Tahoe Forest Community Health tiene como objetivo apoyar y promover la salud y el bienestar en la región de Truckee North Tahoe. Evaluamos las necesidades médicas de nuestra comunidad cada tres años y desarrollamos un Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (Community Health Improvement Plan, CHIP) para tratar las necesidades identificadas y guiar nuestras prioridades estratégicas.

Misión: Dar inspiración, experiencia y representación para lograr cambios significativos en las vidas de las personas, en nuestra comunidad y dentro del sistema de salud.

Tahoe Forest Health System

Tahoe Forest Hospital es un distrito especial que fue creado en 1949 para prestar servicios de atención médica y programas de bienestar y prevención en beneficio de las comunidades de Truckee y North Tahoe.

Visión: Esforzarnos por ser el sistema de salud preferido en nuestra región y el mejor sistema de salud de montaña en el país.

Misión: Mejorar la salud de nuestras comunidades mediante la excelencia y la compasión en todo lo que hacemos.

¡Disponible para descargar!

Consulte el Plan de CHIP 2023-2025 y la Evaluación de las Necesidades de Salud de la Comunidad (Community Health Needs Assessment, CHNA) 2021: Visite www.tfhd.com/community-reports o escanee el código QR.



Introducción: Community Peak

En 2023, Tahoe Forest Health System (TFHS) anunció la inclusión de una prioridad estratégica enfocada en la comunidad, denominada **Community Peak**. La aspiración principal de Community Peak es – **Aspirar a ser un socio integrado dentro de una comunidad excepcionalmente saludable y próspera.**

Con el apoyo del Departamento de Salud Comunitaria y del equipo de Liderazgo Ejecutivo, se desarrolló el Índice de Salud Comunitaria como una herramienta para medir y evaluar nuestro progreso y éxito en el cumplimiento de esta aspiración. El Índice de Salud Comunitaria coincide con las necesidades de la comunidad identificadas en las Evaluaciones de Necesidades de Salud Comunitaria que se hacen cada tres años. Estas necesidades guían el trabajo del Departamento de Salud Comunitaria para mejorar la salud comunitaria.

Esta es una oportunidad emocionante para que TFHS trabaje de forma conjunta para impactar las vidas de nuestros residentes y, en última instancia, mejorar los resultados de salud de los pacientes y de la comunidad.

COMUNIDAD
Propóngase convertirse en participante activo de una comunidad excepcionalmente saludable y próspera.

Índice de Salud Comunitaria

Áreas prioritarias e indicadores del Índice de Salud Comunitaria

1. Alinearse con las **necesidades de salud de la comunidad** identificadas.
2. Alcanzar las metas establecidas por **Healthy People 2030** (HP2030). HP2030 establece objetivos nacionales medibles para mejorar la salud a lo largo de la década.



Community Health Index

Calculando la salud de la región de Truckee-Tahoe

ÁREAS PRIORITARIAS

INDICADORES

Disparidades de la salud

1. Actualmente tiene un seguro médico
 2. Tiene un proveedor de atención primaria
 3. Inseguridad alimentaria
- (Población objetivo: miembros de la comunidad en situación socioeconómica desfavorecida)*

Consumo de sustancias

4. Consumo excesivo de alcohol en adultos
5. Tabaquismo en adultos
6. Vapeo en jóvenes
7. Consumo excesivo de alcohol en jóvenes

Manejo de enfermedades crónicas

8. Control de diabetes (A1c < 9)
9. Control de hipertensión (<130/80)

Salud mental/ conductual

10. Soledad
11. Apoyo social y emocional
12. Salud mental en jóvenes

Atención preventiva

13. Mamografía
14. Detección de cáncer colorrectal
15. Tiene un proveedor de atención primaria

Área prioritaria 1: Disparidades en la salud

Objetivos del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (2023-2025):

- Desarrollar un plan para todo el sistema para identificar disparidades y apoyar a los pacientes en su búsqueda de recursos.
- Desarrollar un plan estratégico de equidad en la salud que incluya actividades de mejora de la calidad, participación de los directivos, y la recopilación y el análisis de datos centrados en la equidad.
- Colaborar con socios comunitarios y agencias gubernamentales locales para tratar los Factores sociales que influyen en la salud (Social Drivers of Health, SDOH) y fomentar cambios sistémicos que promuevan el logro del más alto nivel de salud para todas las personas en la región de Truckee-North Tahoe.

Fondo de Incentivos para la Calidad

(Quality Incentive Pool, QIP) – El valor de la prevención

Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Análisis y estratificación de datos para identificar subpoblaciones con mayores necesidades.
- Mejorar la navegación y el apoyo entre los equipos de atención y los programas y recursos de la comunidad.

Tahoe Forest Health System participa en el programa de Fondos de Incentivo de la Calidad (QIP) de atención administrada de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud de California. El objetivo de este programa es mejorar los indicadores de calidad de la salud para nuestra población de Medi-Cal, apoyando a los sistemas de salud con pagos de incentivos para lograr mejores resultados. Los pagos de incentivos recibidos de QIP apoyan los costos generales de funcionamiento, los programas de salud comunitaria y la educación para la salud.

Los pacientes de Medi-Cal representan nuestra población de pacientes más vulnerable. Esta población enfrenta muchos retos para acceder a la atención médica, incluyendo la atención preventiva recomendada, debido a factores socioeconómicos. La atención preventiva puede ayudar a reducir las disparidades de la salud mediante la detección temprana, lo que resulta en opciones de tratamiento más efectivas, reducción de costos médicos y mejores resultados para la salud general.

Muchas enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardíacas y las condiciones de salud mental, pueden tratarse de manera eficaz mediante evaluaciones periódicas y cambios en el estilo de vida identificadas durante las visitas de atención preventiva. Los pacientes identificados mediante el programa de QIP pueden recibir apoyo para reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas y para el tratamiento de condiciones médicas crónicas.

A principios de 2024, el equipo de QIP impulsó y logró la adquisición de la plataforma i2i Population Health para TFHS. Esta plataforma permitirá identificar a los pacientes que necesitan atención preventiva en tiempo real. i2i ayudará al equipo de QIP a mejorar su capacidad de llegar a nuestros pacientes de alto riesgo y apoyará la atención eficaz, eficiente y asequible para nuestra población, optimizando así los resultados de los pacientes.



Promotores/Defensores de la salud comunitaria que apoyan las actividades de extensión y la educación – Expansión de Medi-Cal y Partnership HealthPlan of California

Estrategia del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria:

- Mejorar la navegación y el apoyo entre los equipos de atención y los programas y recursos de la comunidad.
- Ampliar los servicios de los promotores de salud comunitaria.

En respuesta a la expansión de la elegibilidad de Medi-Cal y la transición a Partnership HealthPlan para las personas con Medi-Cal, los Promotores de la Salud Comunitaria (CHA) organizaron actividades de extensión y educación en 28 eventos locales, incluyendo análisis de laboratorio asequibles, la Feria de Salud del Club de Leones, el Centro de Cuidados de Relevancia Diurno de Servicios para Personas sin Hogar de North Tahoe Truckee y las distribuciones de comida de Sierra Community House, para aumentar la concientización sobre los cambios.

Los CHA educaron a los miembros de la comunidad sobre cómo y dónde solicitar o volver a inscribirse en Medi-Cal, y apoyaron a los miembros de la comunidad directamente para que pudieran aplicar para Medi-Cal en línea. Además, participaron en grupos de análisis de garantía de calidad de Partnership HealthPlan para hacer comentarios sobre la transición, defender a los pacientes y mantenerse actualizados sobre los beneficios y procedimientos para acceder a ellos.

Una vez que los miembros de la comunidad se inscribieron en Partnership HealthPlan, los CHA ayudaron a aumentar la concientización sobre los beneficios disponibles y facilitaron el acceso a los servicios. Algunos ejemplos específicos incluyen conectar a los miembros de la comunidad con proveedores dentales, equipos médicos duraderos, comidas médicamente adaptadas, transporte y programas de incentivos dirigidos a fomentar la atención preventiva.

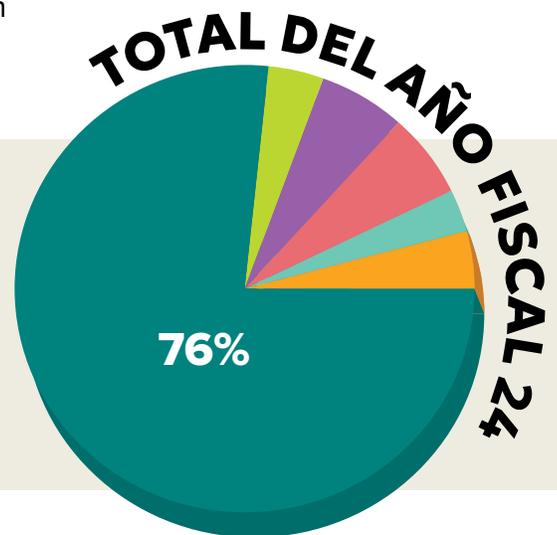
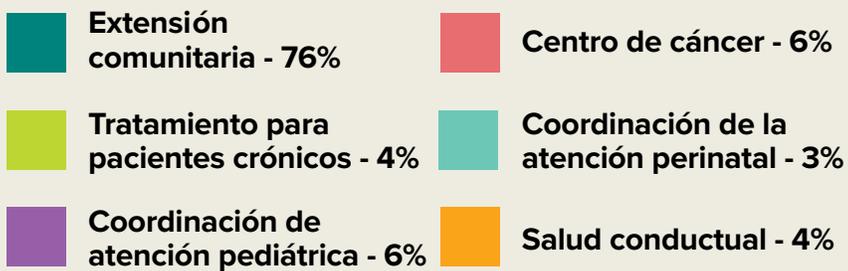
Cambios importantes en Medi-Cal en nuestra región a partir del 1 de enero de 2024:

- Se amplió la elegibilidad de Medi-Cal para incluir a todas las edades que cumplan los requisitos de elegibilidad de ingresos, independientemente de su estado inmigratorio
- Partnership HealthPlan of California se convirtió en el único proveedor de atención médica administrada para personas con Medi-Cal en los condados de Placer y Nevada.





Además de apoyar a los miembros de la comunidad con Medi-Cal, los CHA asisten a cualquier miembro de la comunidad o paciente que necesite ayuda para acceder a apoyos sociales relacionados con la salud. En el año fiscal 2024, el 76% de los pacientes apoyados por los CHA necesitaron ayuda para acceder a servicios comunitarios y apoyos sociales relacionados con la salud. En promedio, los CHA apoyaron a 100 pacientes por mes en actividades de extensión comunitaria.



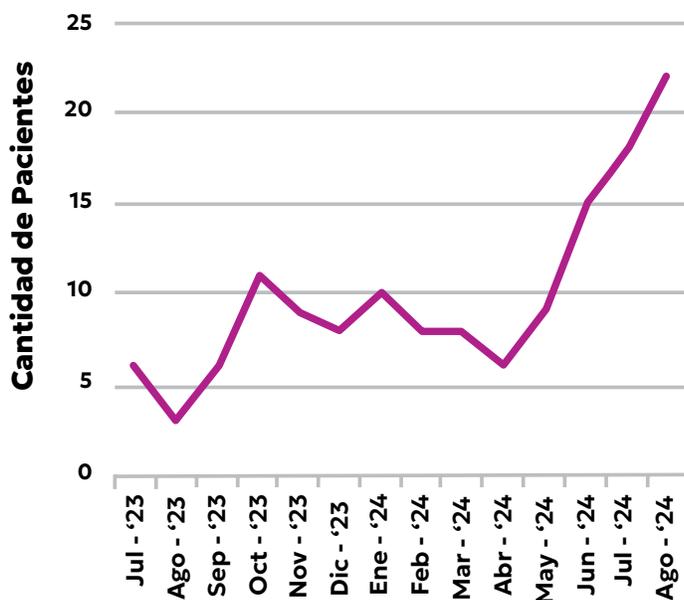


Promotores de la salud comunitaria y apoyo oncológico

El cáncer es una enfermedad compleja y su tratamiento es multifacético. Los promotores de la salud comunitaria (CHA) ayudan a las personas con cáncer dándoles apoyo culturalmente sensible, ayudándolos a navegar sistemas de atención médica complejos, tratando los determinantes sociales de salud, facilitando el acceso a recursos y mejorando la calidad de vida en general, especialmente para las poblaciones marginadas, al cubrir necesidades que van más allá del tratamiento médico. En el año fiscal 2024, el apoyo oncológico de los CHA aumentó significativamente.

La historia en la página siguiente destaca la experiencia de un paciente y la amplia gama de apoyos que ofrecen los promotores de la salud comunitaria de TFHS.

Casos mensuales de oncología de CHA



Aumento en la necesidad de apoyo de los CHA para los pacientes del Centro de cáncer.



Promotores de la salud comunitaria de TFHS que apoyan el cuidado del cáncer

Un paciente del Centro de cáncer de 43 años, recién diagnosticado, habla solo español y es el principal sustento económico de su familia. El paciente depende en gran medida de su hijo adulto para transporte, interpretación y servicios de traducción, lo que limitó la capacidad del paciente para acceder de manera independiente a los recursos y servicios.

El CHA dio apoyo culturalmente relevante para ayudar al paciente a manejarse con el sistema de atención médica, superar las barreras lingüísticas y culturales, y garantizar que el paciente y su familia reciban el apoyo necesario.

Resultados clave con la asistencia del CHA:

- 1. Mejor acceso a la atención médica:** El CHA facilitó la conexión del paciente con su proveedor de atención primaria, equipo oncológico y especialistas (neumología y fisioterapia).
- 2. Servicios de interpretación/traducción:** El CHA prestó servicios de interpretación durante las citas, incluyendo las de radiología, del centro oncológico y cuidados paliativos, y también apoyo para traducir y completar formularios para servicios sociales, equipos médicos y el Departamento de Vehículos Motorizados.
- 3. Apoyo económico:** El CHA ayudó a obtener asistencia económica para Medi-Cal, CalFresh y Servicios de salud en casa. Este apoyo alivió parte de la carga económica y permitió que el hijo adulto continuara trabajando mientras apoyaba al paciente.
- 4. Equipo médico duradero (DME):** El paciente recibió tanques de oxígeno reusables y se presentó una solicitud para obtener un concentrador de oxígeno portátil para mejorar su movilidad e independencia.
- 5. Servicios de transporte:** La familia se benefició de los servicios de transporte prestados por Partnership HealthPlan of California, asegurando que el paciente pudiera asistir regularmente a citas y tratamientos cuando su hijo adulto no estaba disponible.
- 6. Conexión con la Sociedad de Leucemia y Linfoma:** Recursos emocionales y económicos adicionales.
- 7. Conexión con Sierra Community House:** Bolsas de comida y apoyo entre pares.

Conclusión: Después de trabajar con un CHA, el paciente y su familia pudieron manejarse con el sistema de salud y conectarse con los servicios comunitarios para manejar su condición y mejorar la calidad de vida del grupo familiar.

Área prioritaria 2: Atención preventiva

¡Se necesita de toda una comunidad!

Objetivos del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (2023-2025):

- Volver a involucrar a la comunidad en la atención preventiva y en la identificación temprana de condiciones crónicas y factores de riesgo para la salud.
- Explorar opciones para aumentar el acceso a la atención en áreas identificadas como de difícil acceso (telemedicina, odontología).
- Apoyar asociaciones comunitarias y coaliciones para impulsar los objetivos de salud comunitaria.
- Actuar como un mensajero visible y confiable con quien los miembros de la comunidad puedan interactuar para obtener información y recursos confiables fuera de la atención médica tradicional.

Alcance inclusivo para la “Cosecha del mes”

Estrategia del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria:

- Actividades de extensión comunitaria y educación para fomentar la resiliencia y promover hábitos saludables.

Desde hace 17 años, el Departamento de Salud Comunitaria de TFHS coordina el programa “Cosecha del mes” en las escuelas del Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee (Tahoe Truckee Unified School District, TTUSD), promoviendo hábitos de alimentación saludables. En 2024, reconociendo que existía una oportunidad de expandir el programa a los salones de clases de educación especial, Community Health colaboró con Truckee Elementary para crear una clase de cocina inclusiva diseñada específicamente para esos estudiantes.

Con fondos del condado de Placer, organizamos el Día del snack saludable y el evento Replantea tu bebida, que ofreció una demostración de cocina centrada en los sentidos. Esta iniciativa reafirma nuestro compromiso continuo con una educación inclusiva, con planes de continuar incorporando estas lecciones regularmente a nuestro programa de educación nutricional.

“ ¡Gracias de nuevo, queridas amigas, por venir a darnos una clase de cocina! ¡Fue un momento fantástico para los estudiantes! ”

– Maestra de educación especial en Truckee Elementary

Dato curioso:

El programa “Cosecha del mes” comenzó en 2007 y es el programa de salud comunitaria de mayor duración.

Escanee el código QR para obtener más información.





Miembros de la Coalición para la Inmunización de TNT

- Tahoe Forest Health System
 - Salud comunitaria, Pediatría, Calidad
- Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee
- Condado de Placer
- Condado de Nevada
- Sierra Community House
- Partnership HealthPlan of California
- Chapa De
- Western Sierra Medical Clinic

Coalición para la Inmunización de Truckee North Tahoe (TNT)

Estrategia del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria:

- Apoyar asociaciones y coaliciones comunitarias
- Coalición para la Inmunización de TNT

La Coalición para la Inmunización de TNT está formada por profesionales médicos dedicados con la misión de “mejorar las tasas de vacunación en nuestra comunidad mediante la colaboración, la educación, la concientización pública y mayor acceso”. El grupo comenzó a reunirse en 2012 para alinear mensajes, compartir las mejores prácticas actualizadas y coordinar actividades de alcance para la inmunización. Entre los oradores invitados a lo largo de los años se incluyen a Comprehensive Cancer Center de UC Davis, Partnership HealthPlan of California y el Departamento de Salud Pública de California.

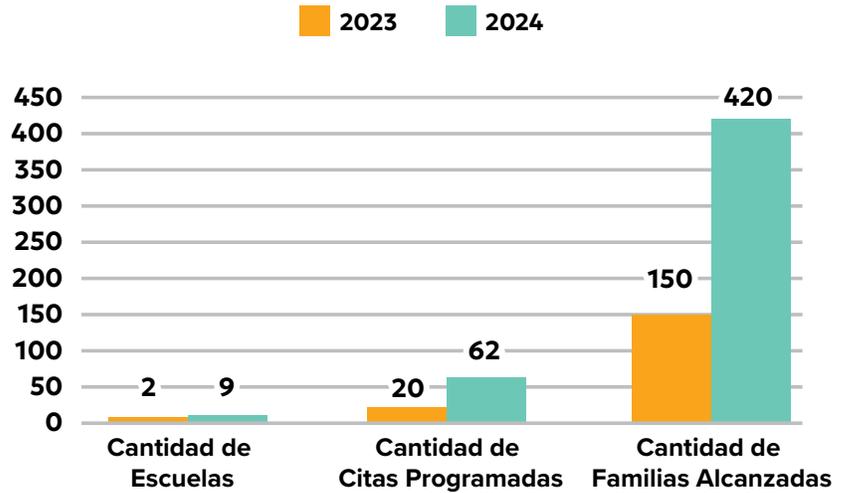


Logros destacados del año fiscal 2024:

- **Preparación para kindergarten:** Se amplió significativamente el alcance a 7 presentaciones locales de kindergarten para ofrecer educación sobre las vacunas que la escuela requiere, revisar los registros de vacunación de los niños y asistir en la programación de las citas necesarias para asegurar que los estudiantes estén preparados para el primer día de clases. Jessica Lichtig-Groom, RN, de Pediatría de TFHS, con el apoyo del Centro de Acceso, los promotores de salud comunitaria de TFHS y TTUSD facilitó las presentaciones para Kindergarten (y las actividades de alcance en Middle School).
- **High School:** Las actividades de extensión durante las Noches de Middle School en Alder Creek Middle School y North Tahoe School incluyeron educación sobre la importancia de los chequeos médicos para los estudiantes de middle school y el requisito escolar de las vacunas Tdap y varicela para 7.º grado.
- **Preeschool:** Carta de bienvenida de Pediatría de TFHS para que los socios del condado la compartan con proveedores de cuidado infantil autorizados, invitando a las familias a programar una visita de control de niño sano con Pediatría de TFHS para prepararlos para el kindergarten de transición/kindergarten.
- **Comunidad:** Clínicas de vacunación ampliadas para administrar 563 dosis de vacunas (gripe, COVID, Tdap, VPH y hepatitis A).



Programa para la Administración de Vacunas en las Escuelas



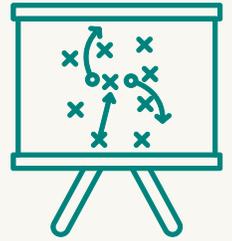
Eventos locales de vacunación

Fecha	Evento	Cantidad de vacunas administradas
31 de mayo de 2023	Clínica para estar listos para la escuela - Sierra Community House, condado de Placer - Tdap, VPH, Hepatitis A	43
27 de septiembre de 2023	Clínica de vacunación contra la gripe sin cita - Sierra Community House, condado de Placer	122
30 de septiembre de 2023	Feria de Salud del Club de Leones – Farmacia de TFHS, Salud Comunitaria de TFHS, condado de Placer – Vacuna contra la gripe	125
24 de octubre de 2023	Clínica de vacunación contra la gripe con servicio por ventanilla - Sierra Community House, condado de Nevada	33
Septiembre-noviembre de 2023	3 Clínicas de vacunación contra la gripe sin cita – Pediatría de TFHS	244

ASPECTOS SOBRESALIENTES SOBRE LOS COLABORADORES

Entrenadores deportivos certificados

Patrocinado por Anna Aldridge, administradora de ATC de Tahoe Forest Orthopedics and Sports Medicine



Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Actividades de extensión comunitaria y educación sobre estrategias para fomentar la resiliencia y promover hábitos saludables.

Como parte de una visión más amplia para establecer, apoyar y lograr una salud óptima para los jóvenes locales, desde 2014 se ha integrado a los Entrenadores deportivos certificados en la atención de los estudiantes atletas del Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee con el lanzamiento del Programa de Extensión Comunitaria de Medicina Deportiva. Los entrenadores deportivos certificados (Certified Athletic Trainers, ATC) son profesionales de la salud que prestan varios servicios, incluyendo prevención de lesiones, atención de emergencia, rehabilitación terapéutica y educación para la salud.

Como parte integral del trabajo de extensión comunitaria, TFHS actualmente cuenta con cinco ATC a tiempo completo que forman parte del equipo de Ortopedia y Medicina Deportiva de TFHS. Ellos trabajan directamente con los estudiantes atletas en Truckee High School, Incline High School y North Tahoe High School. Los ATC fomentan relaciones de confianza y respeto con los atletas locales para ayudarlos a alcanzar sus objetivos, promover la atención médica preventiva y ayudar con tareas administrativas mediante la creación e implementación de políticas y procedimientos que contribuyan a la seguridad de todos los atletas, como: manejo de conmociones cerebrales, políticas para tormentas eléctricas y la calidad del aire, protocolos de referencia y regreso a la actividad deportiva.

Este año, los ATC y los fisioterapeutas (PT) de TFHS se unieron al programa de salud comunitaria BFIT para incorporar estrategias adicionales de prevención de lesiones en las elementary schools locales. Aprender a posicionar las rodillas y el cuerpo al saltar y aterrizar requiere práctica. Los ATC/PT guían y enseñan movimientos divertidos y repetitivos para que el posicionamiento seguro se convierta en un hábito que continúe a medida que los niños vayan creciendo, lo que potencialmente podría reducir el riesgo de lesiones en las rodillas. Nueve salones de clase, y 200 estudiantes, de Glenshire y Kings Beach elementary school se beneficiaron de esta nueva colaboración.

Todos los meses, BFIT ofrece ejercicios divertidos e interactivos para prevenir lesiones, como sentadillas, planchas, saltos laterales y estocadas. ¿Qué niño no quiere tomarse un descanso durante el día de clases para saltar de un lado a otro?

¡Aprenda más!

Para obtener más información sobre BFIT en las escuelas, escanee el código QR o visite: tfhd.com/school-resources/bfit



Área prioritaria 3: Manejo de enfermedades crónicas

Objetivos del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (2023-2025):

- Ofrecer programas de prevención y autonomía para personas con enfermedades crónicas y sus cuidadores.
- Evaluar las tendencias emergentes de nuestra población que envejece y desarrollar programas específicos, como salud cerebral, actividad física/equilibrio y conexión social.
- Colaborar con socios regionales para promover y ampliar los recursos y la infraestructura que apoyen la educación para la salud y el cambio de comportamiento.



Prevent T2 - Programa de prevención de la diabetes

Estrategia del Plan de Mejora de la Salud Comunitaria:

- Programa de prevención – Programa de prevención de la diabetes
- Oportunidades para exámenes de detección de presión y glucosa en la sangre en la comunidad

El programa Prevent T2 - Programa de prevención de la diabetes (DPP) es una intervención basada en evidencia centrada en el cambio de estilo de vida, que podría reducir en más del 50% las posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2. Este programa ayuda a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 mediante cambios en el estilo de vida, con el apoyo de un consejero y de compañeros de grupo. La mayoría de los participantes logran altos niveles de éxito después de completar el programa, que dura un año.

En el año fiscal 2024, TFHS Community Health organizó cuatro grupos simultáneos del DPP, cada uno con una duración de 12 meses, impactando a 33 miembros de la comunidad en riesgo de desarrollar diabetes.

Medidas de éxito de los participantes

- El **58%** redujo su nivel promedio de azúcar en sangre A1c por debajo de los niveles de prediabetes
- El **82%** redujo su A1c
- El **100%** de los participantes redujeron su peso corporal
- El **36%** aumentó su masa muscular
- El **85.7%** redujo su grasa corporal

¡Felicitaciones participantes de DPP!





Golden Hour Seniors en el Truckee Rec Center

Mejorar la conexión social

Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Explorar opciones para adultos mayores para promover la conectividad social, la resiliencia, la actividad física y la nutrición saludable
- Explorar opciones de programas médicos en espacios comunitarios compartidos

Mejorar la conexión social es una de las estrategias clave identificadas en el Plan para Mejorar la Salud Comunitaria 2023 – 2025 para apoyar el manejo de enfermedades crónicas. Las relaciones sólidas y las conexiones sociales reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, disminuyen la probabilidad de depresión y demencia, y reducen conductas riesgosas como la inactividad y el tabaquismo.

El impacto en la salud por la falta de conexión social es tan significativo que, en 2023, el Cirujano General de los EE. UU. emitió un Aviso sobre la epidemia de soledad y aislamiento en el país. El Aviso le pide específicamente al sector de la salud que promueva las conexiones sociales. En respuesta, TFHS formó nuevas asociaciones comunitarias, fortaleció los programas de apoyo existentes y está movilizando a los adultos mayores y a las personas con enfermedades crónicas para fomentar las conexiones sociales.

En el año fiscal 2024, las nuevas asociaciones incluyeron el programa Golden Hour del Truckee Donner Recreation and Park District y el Golden Hour del North Lake Tahoe Events Center/North Tahoe PUD Recreation and Parks. El crecimiento interno incluyó la expansión del programa de voluntarios de TFHS y la creación de un nuevo grupo de apoyo para cuidadores. También vimos un aumento en la participación de programas ya establecidos, incluyendo Wise Mind facilitado por la Coordinación de Cuidados de TFHS, el Grupo de Apoyo para personas con Parkinson y el programa de Rehabilitación Cardíaca de bajo costo/sesiones educativas Heart to Heart.

El grupo de voluntarios de Tahoe Forest creció de 55 a 64 miembros activos, lo que representa un 16.4% de crecimiento. Los voluntarios apoyan a 16 departamentos del hospital, y el mayor apoyo se da en el Centro de Cuidados Prolongados (Extended Care Center), la Tienda de Beneficiencia de Cuidados de Hospicio (Hospice Thrift Store), la Tienda de Regalos del Tahoe Forest Hospital y el vestíbulo del Tahoe Forest Hospital. Siempre damos la bienvenida a nuevos voluntarios. Si está interesado en ser voluntario, los puestos vacantes se mencionan en tfhd.com/volunteer o puede enviar un email a volunteer@tfhd.com para solicitar más información.

Área prioritaria 4: Salud mental/conductual

Objetivos del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria (2023-2025):

- Aumentar el acceso a los servicios de salud mental y conductual.
- Ampliar las actividades de prevención del suicidio y de respuesta a las crisis.
- Aumentar la concientización sobre los apoyos de resiliencia para tratar la creciente prevalencia de la depresión, la ansiedad y la salud mental.

Aspectos sobresalientes de la evaluación de la depresión (2019-2024)

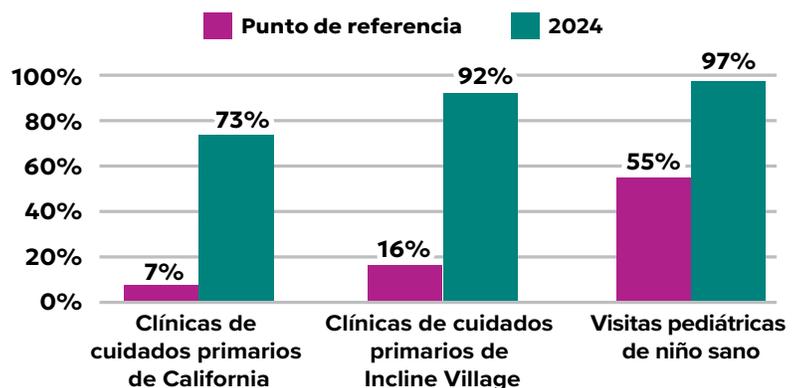
Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Promover la integración de la salud mental y la salud conductual en la atención primaria

Gracias a un esfuerzo colaborativo facilitado por Community Health, se logró un progreso significativo para aumentar la identificación temprana de las necesidades de salud mental y el acceso a servicios sin demoras. La integración de evaluaciones universales de salud mental en las clínicas de atención primaria generó un cambio cultural en TFHS para reducir el estigma de la salud mental y los servicios de apoyo. Los logros notables durante este período de 5 años incluyen:

- Incorporación del primer intensivista de salud conductual, LCSW, para dar atención de seguimiento (2019)
- Incorporación del primer intensivista de salud conductual pediátrica, LCSW, para dar atención de seguimiento a los jóvenes (2021)
- Implementación de un proceso uniforme de evaluación de detección de la depresión como práctica estandarizada en atención primaria y pediatría. *“Así como monitoreamos su presión, también queremos monitorear su salud mental”.*
- Aumento en la evaluación de detección de la depresión en las visitas de atención primaria:
 - Clínicas de California: del 7% inicial en el año fiscal 2020 al 73% en 2024
 - Clínicas de Nevada: del 17% inicial en el año fiscal 2020 al 92% en 2024
- Aumento en la evaluación de detección de la depresión en las visitas de control de niño sano:
 - del 55% inicial en 2020 al 97% en 2024.

Evaluación Universal de la Depresión Cuidados Primarios de Adultos y de Niños (2020-2024)



¡Un reconocimiento especial a los equipos de Atención primaria y de la Salud conductual por este notable logro!

Iniciativa Cero Suicidios – Cajas Ancla

Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Ofrecer capacitaciones para dar una atención más segura en situaciones de suicidio
- Promover la integración de la salud mental y de la salud conductual en la atención primaria



ENCUENTRE
SU
ANCLA

Cajas de apoyo con el Ancla en TFHS

En junio de 2024, la iniciativa Cero Suicidios de TFHS lanzó el programa piloto Cajas Ancla para ayudar a los pacientes y miembros del equipo con ideas suicidas a identificar un “ancla” o su razón para vivir. Cada caja incluye etiquetas adhesivas, tarjetas de recursos y otros artículos tangibles que dan esperanza y validación. Community Health distribuyó 50 cajas con el ancla en todo el sistema de salud. No hay ningún costo para la persona que recibe la caja ancla, y se la puede quedar y compartir cuando lo considere apropiado.

¿Qué es una caja ancla?

Las cajas ancla fueron creadas por Find Your Anchor, un movimiento comunitario destinado a la prevención del suicidio, la concientización y la educación. Con creatividad y un toque personal, Find Your Anchor tiene como objetivo apoyar a quienes tengan dificultades y desestigmatizar las conversaciones sobre el suicidio y la salud mental.

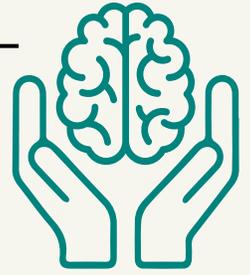
*Un pequeño acto de bondad
para compartir con pacientes o
miembros del equipo que tienen
dificultades.*



ASPECTOS SOBRESALIENTES SOBRE LOS COLABORADORES

Servicios del equipo de crisis

Provisto por Sam Valois y Haley Griffin



Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Ampliar los servicios de salud mental

En comunidades rurales como la nuestra, los miembros de la comunidad con frecuencia tienen dificultades para encontrar apoyo inmediato cuando están en crisis. Reconociendo esta necesidad urgente, el condado de Placer, el condado de Nevada, Sierra Mental Wellness Group y TFHS se asociaron para establecer un equipo de crisis colaborativo para expandir los servicios locales de respuesta a crisis.

Departamento de emergencias: La integración de un equipo de crisis dedicado dentro del Departamento de Emergencias de TFHS representa un enfoque transformador para cubrir las necesidades de salud mental de los pacientes en entornos de atención aguda. El equipo de crisis hace evaluaciones a pacientes que presentan señales de angustia en salud mental y los conecta activamente con recursos comunitarios y atención de seguimiento.

La presencia de un equipo de crisis en el Departamento de Emergencias mejora significativamente la calidad de la atención a los pacientes que experimentan una crisis de salud mental. Al garantizar el acceso inmediato al apoyo de salud mental, reducir los tiempos de espera para las evaluaciones y promover un entorno compasivo, el equipo de crisis mejora la experiencia del paciente y alivia la presión para los servicios de emergencia. Esto promueve un enfoque más integrado en la atención médica y conduce a mejores resultados en la salud mental.

Crisis móvil: El equipo de crisis móvil es una respuesta innovadora a los urgentes retos de salud mental que enfrentan los residentes en las áreas rurales. El equipo de crisis móvil está capacitado para asistir a personas en crisis, ofreciendo intervención en el lugar que puede evitar que las situaciones se agraven. El equipo tiene mucha experiencia y compasión en su trabajo, que incluye técnicas de desescalamiento y apoyo emocional para ayudar a las personas a recuperar la estabilidad.

A medida que nuestra comunidad continúa enfrentando las complejidades del cuidado de la salud mental, nuestro equipo de crisis móvil se convirtió en un sistema de apoyo esencial para los residentes rurales.

Tahoe-Truckee Mobile Crisis Team Equipo móvil de crisis de Tahoe-Truckee

Are you struggling emotionally and need support?

The mobile crisis team comes to you and is staffed by caring individuals who provide support, plan for safety, and connect you to needed resources.

We are here 24 hours a day, 365 days a year.

¿Estás luchando emocionalmente y necesitas apoyo?

El equipo móvil de crisis acude a usted y está integrado por personas muy humanas que brindan apoyo, planifican la seguridad y lo conectan con los recursos necesarios.

Estamos aquí las 24 horas del día, los 365 días del año.



Call anytime.

Llame en cualquier momento.

1-888-886-5401 • 530-265-5811

Área prioritaria 5: Abuso de sustancias

Objetivos del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria (2023-2025):

- Establecer asociaciones para ampliar la difusión, la consejería y la educación sobre la salud a personas en riesgo de tener trastornos por consumo de sustancias.
- Apoyar los programas de prevención y cesación, e involucrar a los jóvenes y a la comunidad en general para tomar decisiones saludables.
- Aumentar los servicios clínicos para garantizar el acceso y el cumplimiento de los programas de tratamiento asistido por medicamentos y de tratamiento por consumo de sustancias.

Educación y apoyo para que los jóvenes dejen de fumar

Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Ofrecer programas para dejar de fumar para adultos y jóvenes
- Educar sobre los riesgos del vapeo



La nicotina es altamente adictiva y la exposición durante la adolescencia es perjudicial para el desarrollo del cerebro. Aunque el consumo de cigarrillos disminuyó, el vapeo y otras formas de consumo de nicotina está aumentando entre los jóvenes. La consejera para dejar de fumar de TFHS, Justine Nelson, hace actividades de extensión en escuelas locales y organizaciones centradas en los jóvenes para educarlos sobre los daños de vapear nicotina y ofrece consejería y recursos para dejar de fumar. Justine obtuvo su Certificación de Líder del Programa Freedom from Smoking de la American Lung Association y recibió capacitación de la Oficina de Educación del condado de Placer en intervenciones breves para dejar de vapear para adolescentes.

Este año, las actividades de extensión incluyeron dos eventos de regreso a clases en North Tahoe School y Alder Creek Middle School, alcanzando a 60 estudiantes; actividades con los Boy Scouts de Truckee, llegando a 9 scouts, y 8 talleres para dejar de vapear divididos equitativamente entre North Tahoe High School y Truckee High School, alcanzando a 90 estudiantes.

Como parte del plan de estudios, se ofrecieron grupos de trabajo para dejar de vapear en los salones de clases de la high school, usando estrategias de prevención basadas en evidencia específicamente para jóvenes. Los temas incluyeron qué son los dispositivos de vapeo de nicotina, por qué los jóvenes los usan, los daños y riesgos asociados, cómo decir que no y recursos para dejar de consumir. Se enseñó a los jóvenes a decir “no” con confianza, a planificar (y practicar) sus razones para decir “no” con antelación y se les sugirió usar excusas como “no gracias, la nicotina me da dolor de cabeza”, sugerir otras actividades, evitar ciertas situaciones y defender a los demás.

El consejero para dejar el tabaco de TFHS acepta remisiones de escuelas locales y de proveedores médicos de TFHS para dar sesiones individuales para dejar de vapear a jóvenes interesados en no hacerlo más o a quienes se les asigna por una infracción en la escuela. Se da apoyo por teléfono o mediante Zoom. El objetivo final es apoyar a los jóvenes dándoles las herramientas que necesitan para dejar el vapeo.

Reto de Enero Seco y Puesto de Cócteles sin alcohol

Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Aumentar la concientización de la comunidad sobre los impactos del consumo de alcohol en la salud y los efectos intergeneracionales del consumo de sustancias

En su segundo año, el Reto de Enero Seco continuó animando a los participantes a reflexionar sobre su consumo de alcohol y a tomar decisiones conscientes.

Este año, la participación creció significativamente con 153 personas que se unieron al reto, en comparación con 41 en 2023. De estos participantes, 94 (61.4%) se comprometieron a no consumir alcohol durante todo el mes.

Para promover aún más el consumo consciente de alcohol, organizamos un puesto de cócteles sin alcohol en el vestíbulo del hospital, donde más de 300 empleados se acercaron para disfrutar de una bebida sin alcohol.



ASPECTOS SOBRESALIENTES SOBRE LOS COLABORADORES

SMART Recovery

provisto por Jonathan Lowe, DNP, PMHNP-BC



Estrategia del Plan para Mejorar la Salud Comunitaria:

- Iniciar conversaciones con socios comunitarios para explorar la disponibilidad y el acceso a programas asequibles para jóvenes que apoyen la toma de decisiones de vida saludables
- Aumentar la concientización de la comunidad sobre los impactos del consumo de alcohol en la salud
- Aumentar los apoyos terapéuticos (para el consumo de sustancias)

Es bien sabido que las regiones montañosas tienen algunas de las tasas más altas de abuso de alcohol y sustancias, estrechamente relacionadas con problemas de salud mental. Esto coloca a nuestra población adolescente en un entorno particularmente difícil de navegar de manera segura.

Los estudios demostraron que si el consumo de sustancias comienza en la adolescencia temprana, las probabilidades de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias pueden llegar a 40-50%. En un estudio, este riesgo fue del 70% para los adolescentes que comenzaron a consumir sustancias a los 13 años. El consumo temprano está asociado con formas más graves de adicción y mayores riesgos de consecuencias sociales y médicas a largo plazo. Las investigaciones indican que aproximadamente 10-20% de las personas que comienzan a consumir sustancias a los 17 años pueden desarrollar un trastorno por consumo de sustancias a lo largo de sus vidas. Iniciar el consumo de sustancias más adelante durante la adolescencia disminuye el riesgo, pero no lo elimina por completo.

El cerebro adolescente todavía está desarrollándose, particularmente en las áreas responsables de la toma de decisiones, el control de los impulsos y la regulación emocional. El consumo de sustancias durante este período crítico puede alterar el desarrollo normal del cerebro.

El programa de Capacitación para alcanzar la autonomía y Recuperación, SMART Recovery, es un grupo de apoyo entre pares, gratis y anónimo, disponible para todos los estudiantes de high school en el sistema TTUSD. Este grupo es posible gracias a la ayuda de Truckee High School y Tahoe Forest Hospital. El programa no requiere patrocinio de pares y no se solicita ninguna contribución económica a los participantes. Los grupos están liderados de manera voluntaria por el Dr. Jonathan Lowe, DNP, PMHNP-BC (también conocido como J-Lowe), quien tiene 20 años de experiencia en psiquiatría, incluyendo la administración de centros de tratamiento de adicciones para adolescentes.

La base de SMART Recovery en la terapia cognitivo conductual (TCC) y la terapia de estímulo de la motivación (MET) es particularmente beneficiosa para los adolescentes, ya que se demostró que ambas terapias son efectivas para tratar los trastornos por consumo de sustancias entre los jóvenes. Los adolescentes que participan en SMART Recovery tienden a mostrar mejoras en su capacidad para controlar los antojos, reducir el consumo de sustancias y aumentar su autoeficacia en el manejo de conductas adictivas. El modelo de autosuficiencia y empoderamiento de SMART Recovery ayuda a desarrollar la confianza de los adolescentes en su capacidad para superar la adicción. Este programa también ayuda a adolescentes con conductas adictivas fuera del consumo de sustancias: pantallas/juegos, trastornos alimentarios, adicción al sexo, etc.

Apoyando en todas las fases de la vida

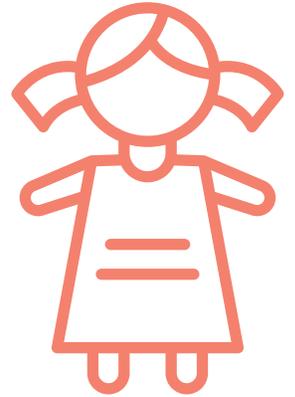


Programas para niños, infantes y bebés

877

Niños y familias recibieron apoyo

- Dar a luz con confianza
- RCP infantil
- Nutrición infantil
- Apoyo a la lactancia Mamas Meet Up
- Nutrición para un embarazo saludable
- Nutrición para un embarazo saludable
- Trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales
- Raising Healthy Eaters - Edición para niños pequeños



Manejo de enfermedades crónicas

1,931

Contactos en la comunidad



- Laboratorios asequibles
- Examen de detección de azúcar en la sangre y presión
- Grupo de apoyo para cuidadores
- Club de cocina
- Manejo propio de la diabetes
- Consultas sobre la diabetes gestacional
- Grupo de apoyo para la enfermedad de Parkinson
- Consultas de nutrición pediátrica
- Prevent T2
- The Wise Mind Series



Actividades de extensión y eventos de Community Health

2,819

Miembros de la comunidad alcanzados

- Big Truck Day
- Baby Shower comunitario
- Noche de natación comunitaria
- Charlas de salud comunitaria
- Centro de día para personas sin hogar
- Feria de salud comunitaria del Club de Leones
- Charlas de Truckee Recreation Center Golden Hour
- Espectáculo aéreo y festival para la familia de Truckee Tahoe]
- Truckee Thursdays

Actividades de extensión comunitaria para jóvenes y escuelas

28,072

Contactos para jóvenes

- Clase de cocina
- BFIT
- Clase de cocina del Boys and Girls Club
- Club de jardinería
- Clase de cocina de las Girl Scouts
- Cosecha del mes
- Día de snacks saludables

- Orientación para niños de kindergarten - Vacunas y apoyo para controles del niño sano
- Clase de cocina en el salón de clases de educación especial



Abuso de sustancias

1,216

Contactos de la comunidad

- Educación sobre el abuso de sustancias de los Boy Scouts
- Reto de enero seco
- Actividades de extensión para la reducción de daños
- Puesto de cócteles sin alcohol
- Dejar de fumar
- Recursos para que los adolescentes dejen de vapear
- Taller para dejar de vapear



37,440

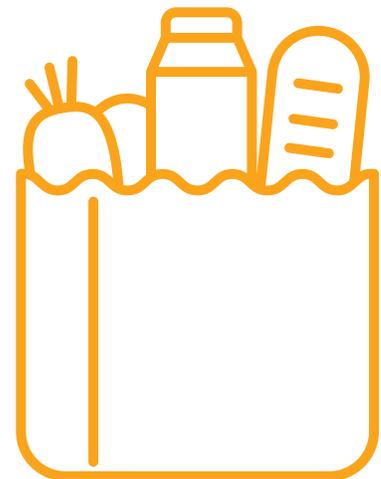
Contactos comunitarios TOTALES



Productos para los empleados

1,557

Bolsas de productos entregadas a los miembros del equipo de TFHS



Comunidad activa

968

Contactos para adultos

- Retos de caminatas comunitarias
- Yoga en silla para adultos mayores
- Puesto de Sendero de Cero Suicidio de Treat

*De vuelta
en la
comunidad*





Voz de la comunidad

Participante de “Birthing With Confidence”

“ ¡Esta clase fue increíble y registrarnos fue una de las mejores decisiones que hemos tomado hasta ahora durante este embarazo! Sandy fue muy informativa y al mismo tiempo hizo que la clase fuera divertida. ¡Le daría un 10/10 y la recomendaría sin dudar! ”

Maestro de educación especial de TTUSD

“ Brooklyn y Maison, realmente aprecio el tiempo y el esfuerzo que dedicaron para prepararse y asistir. Me impresionó mucho lo bien que se portaron. ¡Regresen pronto! ”

Beneficiario del programa de Promotores de la Salud Comunitaria

“ Quiero agradecer al equipo de Promotores de Salud que me ayudaron mucho a lo largo de todo el proceso, incluyendo interpretaciones, servicios sociales y EDD para mi discapacidad. Me ayudaron con la comunicación con los médicos. Me siento muy apoyado por ellos. Muchas gracias a Amelia Espinoza, Gaby Villanueva y Coco por el trato que me dieron. Personas como ustedes hacen más fácil el proceso en el que estamos, porque nos hacen sentir comprendidos y apoyados. Espero que el programa de Promotores de Salud continúe y que siempre haya personas como ustedes trabajando en el programa. No tengo palabras para agradecerles su apoyo. Muchas gracias. ”

Colaboración Comunitaria de Intérpretes de Español de Tahoe Truckee

“ Solo quería comentarles que Lizzy hizo un gran trabajo, su ritmo fue excelente y para los hispanohablantes explicó la terminología, que puede resultar abrumadora. Creo que las diapositivas sobre la terminología fueron una gran idea. Además, explicó las siglas, que también pueden ser confusas de entender. ¡Excelente presentadora! ”

Junta Directiva de TFHS /Participante de la presentación de TFHS sobre datos y estrategias para tratar las disparidades en la salud

“ Pensé que su presentación fue inteligente, ya que trató los puntos más importantes de un tema muy complejo. Como siempre, me sentí orgulloso de estar asociado con usted y con el maravilloso trabajo que hace. ”

Club de niños y niñas

“ Solo me gustaría agradecerles a ambos por el increíble trabajo que hicieron con su Club de Cocina. A los niños les ENCANTÓ el tiempo que pasaron con ustedes dos. Siento que el programa que ofrecieron fue extremadamente valioso para nuestros niños, especialmente para nuestros estudiantes de 5.º grado. Gracias a ambos por compartir su conocimiento, pasión y creatividad con nuestros jóvenes. ¡A los niños les encantaría que regresaran pronto! ”

Participantes de RCP para bebés

“ ¡Excelente trabajo! Siento que ahora sé qué es lo más importante, y que en momentos de estrés o en situaciones críticas, uno solo recuerda los puntos clave. Siento que quedaron grabados en mi mente. ”

“ Gran clase y Britte es una gran instructora. – ¡Buena combinación de tutorial, práctica e historias de la vida real! ”

Miembros del equipo y colaboradores

Miembros del equipo de Community Health

María Martín, MPH, RDN, *directora de Salud Comunitaria*

Megan Shirley, PA-C, MBA, *directora médica de Salud de la Población*

Lizzy Henasey, MPH, *analista de Salud de la Población*

Maison Power, MS, *coordinador de Salud Comunitaria*

Reyna Sánchez, MA, *promotor de la salud comunitaria, capacitador principal: Programas para promover la autonomía*

Amelia Espinoza, MA, *promotora de la salud comunitaria*

Coco Pimentel Zárate, BS, *promotor de la salud comunitaria*

Gaby Villanueva, BS, *promotor de la salud comunitaria*

Jocelyn Sánchez Cruz, *promotor de la salud comunitaria*

Victoria Ferris, *promotor de la salud comunitaria*

Brooklyn Dreher, RDN, CDE, LD, *dietista de Bienestar*

Lisa Fligor, RDN, *dietista de Rehabilitación Cardíaca*

Sunee Zrno, LMFT, *coordinador de Atención de QIP*

Lorna Fichter, RN, *coordinadora de Atención de QIP*

Britte Ginty, RN, *instructora de RCP prenatal e infantil*

Sandy Deason, RN, *capacitadora prenatal*

Justine Nelson, *consejero para dejar de fumar/consejera de salud*

Liz Schenk, NBC-HWC, MBA, *Instructora de salud*

Jackie Griffin, RN, *coordinadora de atención, instructora principal: Programas de gestión propia*

Carrie Riley, RN, IBCLC, RDN, *coordinadora de atención perinatal, consultora de lactancia*

Tamaro Margraf, RN, IBCLC, *consultora de lactancia*

Fernanda Campos-Taylor, RN, IBCLC, *consultora de lactancia*

Gwen Van Natta, *coordinadora del Programa de Salud Ocupacional*

Tahoe Forest Center for Health

Wendy Buchanan, MS, *directora*

Brandy Willoughby, *administradora del manejo de Atención al Cliente*

Gloria Acevedo-Klenk, *navegadora de Atención al Cliente*

Entrenadores deportivos certificados

Anna Aldridge, *administradora de ATC*

Jennifer Hornback, MS, ATC

Jordan Myers, LAT, ATC

¡Gracias!

Tratar las complejas necesidades de salud comunitaria no sería posible sin la colaboración, el trabajo en equipo y la defensa de las voces de toda nuestra comunidad. Gracias a todos los socios comunitarios y proveedores que están ayudando a mejorar la salud de Truckee North Tahoe.

Asociaciones comunitarias

ACEs Aware Network of Care

Comité de Cáncer

Colaboración comunitaria de Tahoe Truckee

Equipo de crisis

Gateway Mountain Center

Coalición para la inmunización

Departamento de Salud Pública del condado de Nevada

Departamento de Salud Pública del condado de Placer

Sierra Community House

Coalición para la Prevención del Suicidio

Equipo de extensión perinatal de Truckee Tahoe

Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee

Iniciativa Cero Suicidios

Campeones de proveedores

Brooke Schauder, PsyD, Cero suicidios

Jonathan Lowe, PMH-APRN, Cero Suicidios

Jen Lang-Ree, PNP, CPNP, Inmunizaciones

Meggie Inouye, PNP, MN, MPH, Lactancia, ACE





TAHOE FOREST
HEALTH SYSTEM

TFHD.com