



# Distrito de Salud de Yakima

## Comunicado de prensa

**Para publicación de inmediata:** 10 de marzo de 2021

**Contacto:** Lilián Bravo, directora de asociaciones de Salud Pública

509-930-4787

### **El Distrito de Salud de Yakima Lanza la Aplicación de Salud Conductual "myStrength" Para Todos Los Residentes del Condado de Yakima**

**Yakima, WA-** La pandemia de COVID-19 ha afectado a todas y cada una de las comunidades. Para la mayoría, el año pasado estuvo lleno de desafíos que causaron un mayor estrés, ansiedad y aislamiento tanto en adultos como en niños. Si bien la salud física ha sido un enfoque principal, el Distrito de Salud de Yakima comprende que la salud del comportamiento es igualmente importante. Por esta razón, el Distrito de Salud de Yakima ha trabajado con socios para abordar los efectos en la salud del comportamiento de la pandemia de COVID-19. Hacer frente a COVID-19 es difícil, pero hay muchos recursos disponibles para ayudar.

Una de esas herramientas es la aplicación móvil que compró el Distrito de Salud de Yakima para que la utilice cualquier miembro de la comunidad. Esta aplicación móvil se llama "myStrength". La aplicación myStrength ofrece herramientas para ayudar con muchos temas de comportamiento. Esta aplicación está disponible en inglés y español y se ofrece sin costo a los miembros de la comunidad que viven en el condado de Yakima. Cualquiera que desee utilizar la aplicación myStrength puede visitar el [sitio web del Distrito de Salud](#) de Yakima para obtener más información sobre cómo descargar la plataforma de salud conductual.

La aplicación myStrength proporcionará a las personas las herramientas de salud mental para controlar la ansiedad, equilibrar las emociones, controlar el dolor crónico, el sueño y más. Algunas de las muchas actividades incluyen ejercicios de respiración para ayudar a las personas a relajarse y frases inspiradoras. Todas las herramientas de esta aplicación son recursos de autoayuda basados en evidencia para la salud emocional y el bienestar general.

### **Citas**

“Nuestra salud mental es importante y hemos visto el impacto que la pandemia de COVID-19 ha tenido en nuestra salud colectiva. Si bien las recomendaciones de salud pública son necesarias para detener la propagación del COVID-19, pueden hacernos sentir aislados y aumentar nuestro estrés. Por tanto, es importante encontrar formas saludables de afrontar y cuidar nuestra salud mental.” -Dr. Larry Jecha, Oficial de Salud Interino, Distrito de Salud de Yakima



# Distrito de Salud de Yakima

“El Distrito de Salud de Yakima invirtió en la aplicación myStrength para permitir que las personas del condado de Yakima accedan a herramientas que les ayuden a controlar su salud mental y conductual durante la pandemia de COVID-19. Es fundamental encontrar formas saludables de concentrarse en su salud mental. Úselo en casa con su familia, en sus vacaciones o para ayudarlo a dormir. Esta aplicación fue seleccionada debido a su disponibilidad para todos los miembros de nuestra comunidad. Es de uso gratuito y está disponible en inglés y español. Considere usar esta aplicación como un recurso para su bienestar.” -Andre Fresco, Director Ejecutivo, Distrito de Salud de Yakima

## Cómo Registrarse



is presented by



1. Visite [www.mystrength.com](http://www.mystrength.com) y haga clic en "Registrarse"
2. Ingrese el *Código de Acceso* marcado a continuación.
3. Completa el proceso de registro de myStrength y el perfil personal.

Código de Acceso- *YakimaCounty*

¡Vaya móvil! Descargue la aplicación móvil myStrength, inicie sesión y comience hoy mismo.

## Información Adicional

[Sitio Web de la Aplicación myStrength](#)

[Practica la Pausa](#)

[CDC: Sobrellevar el estrés](#)

###