

# April 2022 Newsletter

Stay up to date on  
your community!

## In this Issue...

- National Alcohol Awareness Month
- World Health Day: April 7<sup>th</sup>
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



# Blooming with Health this Spring!

## National Alcohol Awareness Month

By: Daisy Pacheco, Community Liaison

April is National Alcohol Awareness Month. The National Council on Alcoholism and Drug Dependence (NCADD) organizes and sponsors this month-long campaign. The purpose is to increase public awareness and educate people about the use of alcohol, the treatments available, and the prevention of alcoholism. To reach this goal, they invite organizations, communities, colleges, families, and you to get involved and spread awareness.

### What is alcoholism?

Alcohol use disorder (AUD) is a chronic condition characterized by a loss of control over drinking alcohol despite adverse social, occupational, or health effects.<sup>1</sup> Common features of alcoholism include<sup>1</sup>

- Cravings for alcohol and a persistent desire to continue drinking.
- An inability to cut back or stop drinking, even after attempts are made to do so.
- Feeling anxious, irritable, or other negative emotional states when not drinking.

Although binge drinking might not necessarily mean someone has an AUD, it's still an unhealthy pattern that increases their risk of developing it.<sup>1</sup>

### Here are a few ways alcohol can affect the body:

- Alcohol interferes with the brain's communication pathways and can affect the way the brain looks and works.<sup>2</sup>
- Can damage the heart, causing problems like stroke and high blood pressure.<sup>2</sup>
- The more alcohol a person drinks regularly over time—the higher his or her risk of developing an alcohol-associated cancer such as liver cancer and breast cancer.<sup>2</sup>



As part of Alcohol Awareness Month, the goal is to also remove the barriers to treatment and recovery by making help available to those who seek it. If you or someone you know need support, and treatment, below are a few resources with more information.

### Alcohol Use Evaluation ->

[American Addiction Centers](#)

**How Can You Help ->** <https://www.alcohol.org/helping-an-alcoholic/>

**Types of Treatments ->** <https://recovered.org/treatment>

**Educating Children ->** <https://recovered.org/addiction/talking-with-children-about-drugs>

## Workshops & Events

### CARE Coalition Meeting

Date:

May 13<sup>th</sup>, 2022

Time:

11:30 AM – 1:00 PM

Location:

TBD

#### Why come?

Make a positive impact on youth in your community by attending the CARE Coalition's quarterly meeting!

## Leadership Opportunities

### Youth Leadership Council (YLC)

#### Meeting

Date:

Wednesday, April 20th

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Please contact your district's YLC lead for more information

Alhambra

Erendira.Zazueta.touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

Why come?

Are you a youth between the ages 11-14 looking to get involved, learn new skills, and make a difference in your school and community? Then come join the YLC for their monthly meeting!

#### Resources:

1. <https://www.alcohol.org/alcoholism/can-it-be-cured/>

2. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body>

3. <https://www.who.int/campaigns/world-health-day>

4. <https://nationaltoday.com/world-health-day/>

# World Health Day: April 7<sup>th</sup>, 2022

Every year on April 7<sup>th</sup>, we celebrate World Health Day. This is a global health awareness day that is sponsored by the World Health Organization. On this day the physical, mental, and emotional well-being is promoted and celebrated all over the world.<sup>4</sup> The purpose is to bring awareness for the health issues of the needy and the less fortunate in poor regions around the world, as well as reminding us to be grateful for our health and to better take care of ourselves.<sup>4</sup> Since 1950, the World Health Day uses a different theme each year. In 2019 the theme was Health for all: everyone, everywhere. In 2018 the theme was Universal Health Coverage: Everyone, Everywhere.



This year's theme is "*Our Planet, Our Health*." This theme was chosen to focus global attention on urgent actions needed to keep humans and the planet healthy, and foster a movement to create societies focused on well-being.<sup>3</sup> WHO states that our political, social, and commercial decisions are driving the climate and health crisis.<sup>3</sup> For example, systems that produce highly processed, unhealthy foods and beverages are driving a wave of obesity, increasing cancer and heart disease.<sup>3</sup>

## What can you do to protect our planet and our health?

"Take action, inspire others" – join the five-point plan:<sup>3</sup>

- Walk or pedal to work at least one day a week. Choose public transport.
- Change to a renewable energy provider; don't heat your rooms over 21.5C; turn off the light when not in the room.
- Buy your fresh groceries from local producers and avoid highly processed foods and beverages.
- Tobacco is a killer and a polluter. Stop consuming tobacco.
- Buy less plastic; use recyclable grocery bags.

To learn more about the campaign and what is affecting our planet and our health, visit -> <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2022#>

## Call-to-Action: What YOU Can Do

Here are some suggestions on what **YOU** can do this month:

- Learn more and spread awareness about Alcohol Awareness Month
- Think of ways you can protect the planet and your health
- Learn more about World Health Day and share the importance of getting involved
- Join the YLC meeting this month



# Boletín Informativo Agosto 2021

¡Manténgase actualizado sobre su comunidad!

## En este número...

- Mes Nacional de Concientización sobre el Alcohol
- Día Mundial de la Salud: April 7<sup>th</sup>
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de Liderazgo
- Llamada a la acción



## Floreciendo con Salud Esta Primavera!

### Mes Nacional de Concientización sobre el Alcohol

Por: Daisy Pacheco, Community Liaison

Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Alcohol. El Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia de Drogas (NCADD) organiza y patrocina esta campaña de un mes. El propósito es aumentar la conciencia pública y educar a las personas sobre el consumo de alcohol, los tratamientos disponibles y la prevención del alcoholismo. Para alcanzar este objetivo, invitan a organizaciones, comunidades, universidades, familias y a usted a involucrarse y difundir la conciencia.

### ¿Qué es el Alcoholismo?

El trastorno por consumo de alcohol (AUD, por sus siglas en inglés) es una condición crónica caracterizada por una pérdida de control sobre el consumo de alcohol a pesar de los efectos adversos sociales, ocupacionales o de salud.<sup>1</sup> Las características comunes del alcoholismo incluyen<sup>1</sup>

- Antojos de alcohol y deseo persistente de seguir bebiendo.
- Una incapacidad para reducir o dejar de beber, incluso después de intentar hacerlo.
- Sentirse ansioso, irritable u otros estados emocionales negativos cuando no bebe.

Aunque el consumo excesivo de alcohol no significa necesariamente que alguien tenga AUD, sigue siendo un patrón poco saludable que aumenta el riesgo de desarrollarlo.<sup>1</sup>

### Aquí hay algunas formas en que el alcohol puede afectar el cuerpo:

- El alcohol interfiere con las vías de comunicación del cerebro y puede afectar la apariencia y el funcionamiento del cerebro.<sup>2</sup>
- Puede dañar el corazón, causando problemas como derrames cerebrales y presión alta.<sup>2</sup>
- Cuanto más alcohol bebe una persona con regularidad a lo largo del tiempo, mayor es su riesgo de desarrollar un cáncer asociado con el alcohol, como el cáncer de hígado y el cáncer de mama.<sup>2</sup>



Como parte del Mes de Concientización sobre el Alcohol, el objetivo también es eliminar las barreras para el tratamiento y la recuperación poniendo ayuda a disposición de quienes la buscan. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo y tratamiento, a continuación, encontrará algunos recursos con más información.

### Evaluación del consumo de alcohol ->

[American Addiction Centers](#)

Como puedes ayudar -> <https://www.alcohol.org/helping-an-alcoholic/>

Tipos de tratamientos -> <https://recovered.org/treatment>

Educando a los niños -> <https://recovered.org/addiction/talking-with-children-about-drugs>

# Día Mundial de la Salud: April 7, 2022



Cada año, el 7 de abril, celebramos el Día Mundial de la Salud. Este es un día mundial de concientización sobre la salud patrocinado por la Organización Mundial de la Salud. En este día se promueve y celebra el bienestar físico, mental y emocional en todo el mundo.<sup>4</sup> El propósito es generar conciencia sobre los problemas de salud de los necesitados y los menos afortunados en las regiones pobres de todo el mundo, así como recordándonos estar agradecidos por nuestra salud y cuidarnos mejor.<sup>4</sup> Desde 1950, el Día de la Salud Vale la pena utiliza un tema diferente cada año. En 2019 el tema fue Salud para todos: todos, en todas partes. En 2018, el tema fue Cobertura sanitaria universal: todos, en todas partes.

El tema de este año es “**Nuestro Planeta, Nuestra Salud.**” Este tema fue elegido para centrar la atención mundial en las acciones urgentes necesarias para mantener saludables a los seres humanos y al planeta, y fomentar un movimiento para crear sociedades centradas en el bienestar.<sup>3</sup> La OMS afirma que nuestras decisiones políticas, sociales y comerciales están impulsando el cambio climático y crisis de salud.<sup>3</sup> Por ejemplo, los sistemas que producen alimentos y bebidas altamente procesados y poco saludables están impulsando una ola de obesidad, aumentando el cáncer y las enfermedades cardíacas.

## ¿Qué puedes hacer para proteger nuestro planeta y nuestra salud?

“Toma acción, inspira a otros” – únete al plan de cinco puntos”:<sup>3</sup>

- Camine o pedalee al trabajo al menos un día a la semana. Elige el transporte público.
- Cambiar a un proveedor de energía renovable; no caliente sus habitaciones a más de 21.5C; apague la luz cuando no esté en la habitación.
- Compre sus alimentos frescos de productores locales y evite alimentos y bebidas altamente procesados.
- El tabaco es un asesino y un contaminador. Deja de consumir tabaco.
- Compre menos plástico; Utilice bolsas de supermercado reciclables.

Para obtener más información sobre la campaña y lo que está afectando a nuestro planeta y nuestra salud, visite ->

<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2022#>

## Llamada a la Acción: Que puedes hacer tu

Aquí hay algunas sugerencias sobre lo que USTED puede hacer este mes:

- Aprenda más y difunda la conciencia sobre el Mes de Concientización sobre el Alcohol
- Piense en maneras en las que puede proteger el planeta y su salud
- Aprenda más sobre el Día Mundial de la Salud y comparta la importancia de involucrarse

Únase a la reunión de YLC este mes



## Talleres y Eventos

### Reunión de CARE Coalición

#### Fecha:

Mayo 13, 2022

#### Hora:

11:30 AM – 1:00 PM

#### Ubicación:

Va a ser determinado

#### ¿Porque atender?

Haga un impacto positivo en la juventud de su comunidad asistiendo a la

¡Reunión trimestral de la Coalición CARE!

## Oportunidades de Liderazgo

Reunión de Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

#### Fecha:

Miércoles, April 20

#### Hora:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

#### Ubicación:

Comuníquese con el líder de YLC de su distrito para obtener más información.

Alhambra

Erendira.Zazueta.touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

#### ¿Porque atender?

¿Eres un joven entre las edades de 11-14 buscando ser involucrado, aprender nuevas habilidades, y hacer una diferencia en tú comunidad?

¡Entonces atiende las juntas mensuales de YLC!

#### Recursos:

1. <https://www.alcohol.org/alcoholism/can-it-be-cured/>

2. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body>

3. <https://www.who.int/campaigns/world-health-day>

4. <https://nationaltoday.com/world-health-day/>