

Desarrollo urbano para estar más sano

Fomentemos en nuestros vecindarios el desarrollo urbano para la actividad física

Esquema de la clase

Llamado a la acción

Llamado a la acción—You're the Cure: Fomentemos en nuestros vecindarios el desarrollo urbano para la actividad física

Una necesidad a nivel comunitario

Los senderos, espacios verdes, parques y transportes públicos con una configuración segura contribuyen a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Estudios demuestran que el diseño de una comunidad puede incidir en la predisposición a la actividad física y en los índices de obesidad. Además, un estudio reciente arrojó que las personas que tienen parques y centros recreativos cercanos se ejercitan un 38% más que aquellos que no tienen acceso.



Muchas personas no pueden acceder fácilmente a parques o centros recreativos con configuración segura. En comparación con generaciones anteriores, ahora son menos los niños que van a la escuela caminando o en bicicleta. Además, muchas comunidades deben lidiar con presupuestos muy limitados y es posible que les cueste más que antes mantener la infraestructura de pueblos y ciudades. Por ejemplo, es posible que los gobiernos locales no tengan los fondos suficientes para el mantenimiento de las aceras y la instalación de luces en las calles.

Debemos ofrecer a las familias lugares seguros que motiven a hacer actividad física. Todas las comunidades pueden prosperar si tienen cerca áreas de juego, parques y calles seguras para caminar o andar en bicicleta. Los cambios sencillos pueden ser muy importantes para las vidas de nuestros niños y nuestras familias.

¿Qué podemos hacer al respecto? La clase “Desarrollo urbano para estar más sano” anima al grupo a debatir cómo podemos ofrecer áreas seguras cuya infraestructura responda a una planificación urbana pensada para fomentar la actividad física. Por ejemplo, apoya las iniciativas a nivel estatal y comunitario para incrementar la cantidad de áreas destinadas a caminar y andar en bicicleta. Para contribuir a la participación activa, se alienta a los participantes a sumarse a la red “You're the Cure” de la American Heart Association, que trabaja en este sentido.

Tres puntos importantes

Llevamos vidas ajetreadas y muchos de nosotros estamos expuestos a una excesiva cantidad de información. Por eso, aquí nos enfocaremos en tres mensajes fundamentales sobre la salud:

- Hay otras comunidades que ya han desarrollado lugares de infraestructura segura para fomentar el bienestar físico; pues bien, nosotros también podemos hacerlo.
- Voices for Healthy Kids ayuda a desarrollar Active Places® (lugares que fomentan la actividad física) para nuestros niños.
- You're the Cure: Súmese hoy, pongamos manos a la obra

Chequeo de salud de EmPowered To Serve

El chequeo de salud de EmPowered To Serve es una alternativa para que los miembros de cada comunidad tomen conciencia de la importancia que tienen su presión arterial y su peso. El objetivo es lograr que al menos un 15% de su organización comunitaria haga un chequeo de estos números. Lo siguiente es lograr que completen la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud®, a través de la URL exclusiva de su grupo.

Puede alentar a los participantes a que se hagan este chequeo de salud opcional de EmPowered To Serve de distintas maneras:

- Antes de iniciar el programa, solicite a los participantes que controlen su presión arterial y su peso en sus hogares, en una estación Higi (controlador de salud portátil) o en el consultorio de su médico.
- Coloque una balanza y un tensiómetro en el lugar donde se desarrollará el programa. Solicite a los participantes que controlen su peso y presión arterial antes de que comience el programa.
- Invite a un proveedor de atención de la salud local o solicite la participación de una organización dedicada a la atención de la salud para que se encargue de medir la presión arterial y el peso de los participantes al inicio del programa.
- Si tiene la posibilidad de hacer una evaluación de salud a los participantes, intente incluir un examen de los niveles de glucosa y colesterol.

Duración del programa

- Calcule entre 1 hora y 1 hora y ½ para presentar la clase.
- Si decide incluir una evaluación de salud, añada un período de 20 minutos o más previo al inicio de la clase para que los participantes puedan hacerse el chequeo de la presión y del peso.

Materiales del programa

- Una pizarra caballete con folios y marcadores.
- Manuales (descargue el documento y haga una copia por participante):
 - Ahora, los jóvenes de los vecindarios pobres de San Francisco pueden empezar a prepararse
 - El éxito del "Uso compartido": las escuelas de Arizona abren sus puertas
 - Los estados añadirán a sus presupuestos proyectos de ciclovías y senderos para caminar
 - Formulario de comentarios.

- Bolígrafos para completar los formularios de comentarios.
- Bolsitas de souvenirs: Póngase en contacto con compañías de la zona, como hospitales, centros de bienestar, clínicas y otras organizaciones dedicadas a la salud. Pregúnteles si pueden donar obsequios para entregar a los participantes. Ingrese también a la tienda de la American Heart Association (shop.heart.org) para comprar folletos al por mayor.

Recursos audiovisuales

- Proyector para las diapositivas del PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta. Use las diapositivas a modo de guía para dar su clase sobre salud.

Concluir

¡Advertencia! Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

Programa de diapositivas con puntos a desarrollar y preguntas de debate

En la presentación de PowerPoint, las diapositivas incluyen una sección de “notas” donde se insertan comentarios relacionados con la clase. Use este recurso como ayuda para dar la clase. A fin de instar al grupo a participar, los puntos a desarrollar también incluyen preguntas orientadas a generar un debate. A modo de referencia, ofrecemos una lista de estas preguntas a continuación:

- ¿Suelen usted o sus hijos ir al trabajo o a la escuela caminando?
- ¿Cuántos de ustedes conocen a niños que vayan a la escuela caminando o en bicicleta?
- Explique brevemente lo que hicieron las comunidades para posibilitar un mayor acceso a lugares seguros para hacer actividad física.
- Comunique la perspectiva del grupo acerca de cómo podría implementarse esta estrategia en nuestra comunidad.
- ¿Creen que puede implementarse en nuestra comunidad la iniciativa de Voices for Healthy Kids en lo referente a centros extracurriculares para niños?
- ¿Creen que en nuestra comunidad pueden implementarse con éxito alguna de las opciones de Voices for Healthy Kids en lo referente a infraestructura de lugares para actividades?
- ¿Creen que nuestras escuelas locales estarían de acuerdo en prestar sus campos deportivos e instalaciones a la comunidad para la práctica de actividades físicas después del horario de clases?
- ¿Creen que un programa de ciclismo público tendría éxito en nuestra comunidad?
- Si se aumentara la cantidad de ciclovías y senderos para caminar, ¿impulsaría esto a los miembros de nuestra comunidad a hacer más actividad física?
- ¿Qué tipo de barreras creen que podemos tener al momento de ofrecer lugares seguros para hacer actividad física?
- ¿Qué tipos de medidas podemos tomar como comunidad para superar estas barreras?
- ¿Qué medidas podemos comprometernos a asumir HOY para progresar?