

Desarrollo urbano para estar más sano

*Hagamos de nuestros vecindarios
lugares aptos para la actividad física*



NOTA PREVIA: Solicite al moderador que comparta con los participantes del programa una breve introducción escrita sobre el tema. También encárguese de preparar sus propios comentarios de apertura. Por ejemplo, puede empezar con alguna cita o lectura que motive a su auditorio.

- Inicie su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura.
- Presente al moderador a los miembros de su comunidad. O, si usted es el moderador, cuénteles al grupo por qué este tema es importante para usted y por qué se ofreció a moderar esta clase.

Resumen de la clase

Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

Desarrollo urbano para estar más sano

- Llamado a la acción: You're the Cure: Fomentemos en nuestros vecindarios un desarrollo urbano para estar más sanos

Reflexiones finales



- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase demora de 1 hora a 1 hora y ½.
- Comparta lo siguiente:
 - Nuestro objetivo en esta clase es identificar medidas que nuestro grupo pueda tomar para hacer de los vecindarios lugares seguros donde tanto los adultos y los jóvenes como los niños puedan y quieran hacer actividad física.
 - Por ejemplo, podríamos determinar que es necesario formar una asociación de organizaciones y empresas comunitarias de la localidad que abogue por hacer posible el acceso a los gimnasios de las escuelas de la comunidad en horarios nocturnos. O tal vez decidamos llegar a la esfera del gobierno federal y enviar emails al Congreso para manifestar la necesidad de contar con mejores y más sólidas políticas en cuanto a la asignación de fondos para proyectos relacionados con la infraestructura del vecindario. Ampliaremos este aspecto más adelante...

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud.

- Nos unimos a la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios orientados a una mejor salud, en diversas comunidades de todo el país.
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.

Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



- Lea la introducción a EmPowered To Serve.
- Cuente por qué se ha sumado al movimiento creado por ETS.
- Inste a quienes aún no formen parte de la megacomunidad de ETS a que ingresen en línea luego de concluido el programa para inscribirse en este movimiento de alcance nacional.
- Explique que ETS es producto de una iniciativa de American Heart Association/American Stroke Association llevada a cabo en forma conjunta con las organizaciones comunitarias de todo el país.
- Destaque el compromiso que la American Heart Association ha tomado con el país para el 2020.

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.

- Explique que el chequeo de salud de ETS es una alternativa para que los miembros de cada comunidad controlen su presión arterial y estén al tanto de su peso.
 - Repase junto a los participantes la información que explica por qué es importante controlar la presión arterial.
 - Haga hincapié en los motivos por los que el sobrepeso debe ser causa de preocupación.
- Esta prueba de detección opcional proporciona la información necesaria para completar la evaluación de salud Marcando los 7 pasos para mi salud[®].
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®], hágalo usando su URL individual. Solo le tomará unos cuantos minutos completarla. Nuestro objetivo es que un 15 por ciento de nuestro grupo complete esta sencilla evaluación de salud.
- ¿Ya completó usted la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®]?
 - ¿Se ha enfocado en implementar alternativas más saludables a su vida?
 - Le recomendamos ingresar en línea y volver a hacer la evaluación.
 - Revise su puntaje. ¡Evalúe cómo está su salud!

Una infraestructura segura que favorece la actividad física

...garantiza una comunidad pujante

- El diseño de una comunidad puede incidir en la predisposición a la actividad física y en los índices de obesidad.
- Los senderos, espacios verdes, parques y transportes públicos con una infraestructura segura contribuyen a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas.
- Un estudio reciente arrojó que quienes viven cerca de parques o centros recreativos son un 38 por ciento más activos que el resto de las personas.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Suelen ir a la escuela caminando o en bicicleta?
 - ¿Cuántos de ustedes conocen a niños que vayan a la escuela caminando o en bicicleta?



No todos tienen acceso

Muchas personas no pueden acceder fácilmente a parques o centros recreativos con infraestructuras seguras.

- Hay comunidades, especialmente las desatendidas, que tal vez no cuentan con el apoyo financiero para invertir en senderos y en demás infraestructura para facilitar el transporte.

- Pídales a tres voluntarios que lean la información que se muestra en la diapositiva.
- Haga hincapié en que es urgente que cada comunidad fomente un desarrollo urbano en bien de la salud.
- Muchas comunidades deben manejarse con presupuestos muy limitados y es posible que tengan dificultades para mantener la infraestructura de pueblos y ciudades.



Pongamos manos a la obra

- Áreas seguras para hacer actividad física.
- Iniciativas a nivel estatal y comunitario para incrementar la cantidad de áreas destinadas a caminar y andar en bicicleta.
- Áreas de juego, parques y calles seguras que estén cerca, para caminar o andar en bicicleta.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
 - Debemos ofrecer a las familias áreas seguras cuya infraestructura responda a una planificación urbana pensada para fomentar la actividad física y que también propicie lo necesario para que los niños lleguen a la escuela caminando.
 - Debemos apoyar las iniciativas a nivel estatal y comunitario para incrementar la cantidad de áreas destinadas a caminar y andar en bicicleta.
 - Todas las comunidades pueden prosperar si tienen áreas de juego, parques y calles seguras que estén cerca, para caminar o andar en bicicleta.

Objetivos del programa

Al finalizar esta clase, tendrá la motivación necesaria para poner manos a la obra y participar activamente en su comunidad respecto de:

- **Voices for Healthy Kids**, una iniciativa conjunta de la Robert Wood Johnson Foundation y la American Heart Association, que ayuda a desarrollar Active Places® (lugares que fomentan la actividad física) para nuestros niños y jóvenes.
- Instar a todos los miembros de su comunidad a poner manos a la obra uniéndose a **You're the Cure**.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Explíqueles a todos la importancia del trabajo conjunto con entidades del país para desarrollar lugares seguros— hablamos de un trabajo a nivel estatal y local para fomentar la construcción y reconstrucción de calles enteras que sean seguras y prácticas para todos los ciudadanos y medios de transporte.
- Explique que el programa de hoy se trata de convocar a la comunidad para que se exprese a favor de vecindarios seguros que favorezcan la actividad física.
- Informe al grupo que una manera de lograr un incremento en la actividad física es que todos adopten los 7 pasos.
 - Life's Simple 7 se refiere a los siete pasos que pueden darse para gozar de una buena salud cardiaca.
 - Describen maneras sencillas de llevar un control de su salud cardiaca.
 - Uno de los pasos es “Hacer actividad física”.
 - Incluso los pequeños cambios pueden traer beneficios a largo plazo.
- ¿Recuerdan que hablamos sobre la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud ?
 - La evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud le ayuda a saber en qué posición se encuentra respecto de los 7 pasos.



Punto #1

Hay otras comunidades que ya han desarrollado lugares de infraestructura segura para fomentar el bienestar físico; pues bien, nosotros también podemos hacerlo.

Observaremos tres ejemplos:

- Iniciativas comunitarias a nivel local.
- Cambios en las políticas estatales.
- Apoyo del gobierno federal.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Presente los tres ejemplos:
 - En la comunidad local: alentar a los adultos jóvenes de color a iniciar carreras profesionales en el área de la salud y solicitar becas.
 - Programa estatal: garantizar la cobertura de salud para adultos de bajos ingresos, incluidos los servicios de salud preventiva gratuitos de Medicaid.
 - A nivel federal: trabajar para mantener y mejorar la ley de reforma, así como otras políticas que permitan abordar situaciones de inequidad en materia de salud.

Iniciativas comunitarias a nivel local

Los nuevos programas de ciclismo ofrecen nuevas posibilidades para hacer actividad física:

- Los programas de ciclismo público, mediante los cuales se ofrecen al público bicicletas en forma gratuita o a bajo costo para su uso por un breve período, ya están disponibles en muchas ciudades.
- Algunas ciudades están incrementando su cantidad de ciclovías.
- Los distintos estados están contemplando la construcción de ciclovías y senderos para caminatas en sus presupuestos de transporte.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Mencione las perspectivas compartidas por los pequeños grupos.
- Pregunte a todo el grupo:
 - ¿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?

El Wellness Corridor (camino de la salud) de Santa Ana



11 – Desarrollo urbano para estar más sano

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
EmPOWERED To Serve™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Comparta con el grupo lo siguiente:
 - En Santa Ana, California, se están llevando a cabo fabulosos programas y eventos orientados a fomentar la buena salud del corazón.
 - La American Heart Association/American Stroke Association han trabajado en forma conjunta con Latino Health Access y la ciudad de Santa Ana para abrir el Wellness Corridor en el centro de Santa Ana.
 - El equipo a cargo de la iniciativa propuso que el Wellness Corridor se convirtiera en una zona segura para hacer actividad física.
 - Los miembros del equipo propusieron instalar más bancas, fuentes y ciclovías, arreglar las aceras y construir baños públicos que sean propiedad de la ciudad.
 - Además, se instalaron 150 señalizaciones de la American Heart Association que indican los senderos para caminatas en seis rutas del Wellness Corridor.

Cambios en las políticas estatales

Si trabajamos juntos, podemos tener lugares seguros para que todos los miembros de nuestra comunidad hagan actividad física.

Gracias a la presentación de iniciativas, se sancionó una nueva ley en Arizona:

- Las escuelas abren las puertas de sus edificios para que la comunidad pueda usar sus instalaciones.
- Los niños que hacen actividad física tienen mayor capacidad de aprendizaje.
- Además, esta ley ampara las iniciativas para fomentar un estilo de vida saludable a largo plazo.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Mencione las perspectivas compartidas por los pequeños grupos.
- Pregunte a todo el grupo:
 - ¿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?



Kit de herramientas sobre responsabilidad en el uso compartido

Cualquiera puede abogar por una causa.

- Modos de hacer peticiones para usar las instalaciones de las escuelas, por ejemplo, sus gimnasios, campos deportivos y áreas de juego.
- Información explicativa.
- Mensajes estandarizados.

13 – Desarrollo urbano para estar más sano

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™

EmPOWERED To Serve™

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Explique al grupo:
 - La American Heart Association ofrece un kit de herramientas para ayudarnos a elevar peticiones respecto de cambios que nos permitirán usar las instalaciones de las escuelas después del horario de clases.
 - Dichas instalaciones pueden ser el gimnasio, los campos deportivos, el área de juegos.
- Pregunte al grupo:
 - Cuando hablamos de abogar por una causa, ¿qué viene a sus mentes?
- Comparta con el grupo lo siguiente:
 - Cualquiera puede abogar por una causa.
 - La iniciativa conjunta de ustedes y yo, y nuestros vecinos, para elevar nuestras voces y decir que queremos entornos saludables en donde los miembros de nuestra comunidad puedan vivir, educarse y jugar... ¡eso es abogar por una causa!



Esto se logró en Georgia...

Voluntarios—personas como ustedes y yo—Han trabajado conjuntamente con AHA, NAACP y otros voluntarios para lograr la sanción de leyes sobre Uso compartido.

- Eliminan las restricciones de las escuelas en cuanto al uso de sus instalaciones, por lo que gimnasios, campos deportivos, pistas y otras más se han abierto a la comunidad.
- La responsabilidad por el uso de estas instalaciones recae en cada usuario, no en el sistema escolar.

- Cuénteles al grupo que otros han logrado acceder al uso de las instalaciones escolares.
 - Trabajaron junto a la American Heart Association, National Association for the Advancement of Colored People (NAACP) y otros voluntarios para lograr la sanción de leyes que permitieran el acceso a las instalaciones de las escuelas después del horario de clases.
 - Estas leyes se conocen como leyes o políticas de “Uso compartido”.
 - Permiten a las escuelas ofrecer acceso a sus gimnasios, campos deportivos y pistas.
 - La responsabilidad por el uso y la seguridad de estas instalaciones recae en cada usuario, no en el sistema escolar.

Apoyo del gobierno federal: F-I-T K-I-D-S



NOTA PREVIA: Revise la lista de recursos para esta clase. Busque el enlace del video con la “Cobertura de prensa del FIT Kids Act.” Descargue el video antes del inicio del programa u omita esta diapositiva.

<https://youtu.be/cFIBygagWjU>

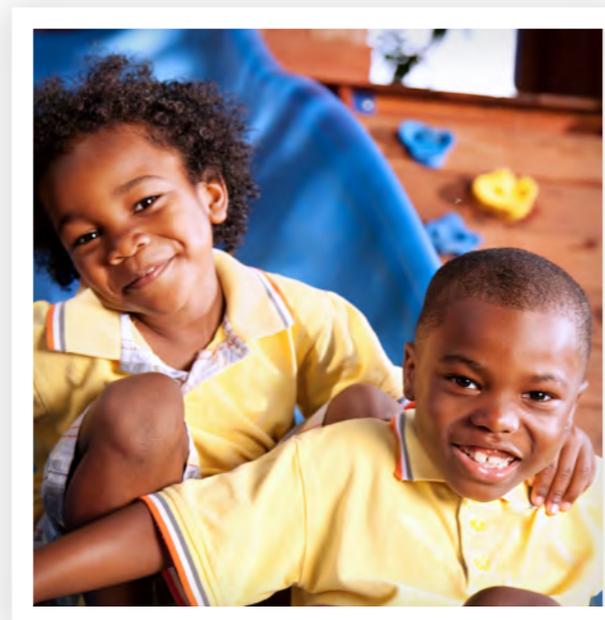
Sútese a las iniciativas de la AHA

Trabajando por el bien de las comunidades multiculturales:

1. Apoye iniciativas orientadas a diseñar lugares de trabajo, comunidades y escuelas con base en el concepto de una vida más activa y a incorporar opciones que permitan la práctica de actividades físicas en distintos momentos del día.
2. Apoye políticas y programas orientados a mejorar el entorno urbano y los medios de transporte, lo que implica garantizar rutas seguras a las escuelas y calles aptas para toda clase de circulación.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Invite a los asistentes a debatir dónde se deben enfocar las energías como grupo:
 - A nivel local, podrían enfocarse en trabajar con las entidades locales para establecer una ruta segura por donde los niños puedan llegar a la escuela. A nivel estatal, tal vez se pueda organizar una campaña para escribir cartas y/o visitar a los funcionarios estatales. A nivel federal, se podrían enfocar las energías en sumarse a las iniciativas de la American Heart Association para modificar las leyes y reglamentaciones federales, con el objetivo de ampliar el acceso a un buen servicio de salud en nuestra comunidad.
- Inicie la conversación con alguno de los siguientes temas o con todos ellos:
 - ¿Qué tipo de barreras creen que puede tener nuestra comunidad al momento de querer 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?



Punto #2

Voices for Healthy Kids ayuda a desarrollar Active Places® (lugares que fomentan la actividad física) para nuestros niños.

- Voices for Healthy Kids es una iniciativa de alcance nacional que ofrece recursos y herramientas a personas que abogan por combatir la obesidad infantil.
- Fomenta la actividad física en niños, jóvenes y adultos.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Comparta con el grupo algunos ejemplos sobre la ayuda que ofrece Voices for Healthy Kids:
 - Identifica políticas estatales y locales que amparan la implementación de programas e infraestructura orientados a ofrecer rutas seguras para que los niños vayan a la escuela.
 - Garantizan que los distintos departamentos de transporte inviertan fondos de manera efectiva en programas orientados a ofrecer rutas seguras para que los niños vayan a la escuela.
 - Fomentan la inclusión de “calles aptas para todo tipo de circulación” en los procesos de planeamiento y construcción, que integren tramos seguros para caminar y para andar en bicicleta.
- Mencione las perspectivas compartidas por los pequeños grupos.
- Pregunte a todo el grupo:
 - ¿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?

Punto #3

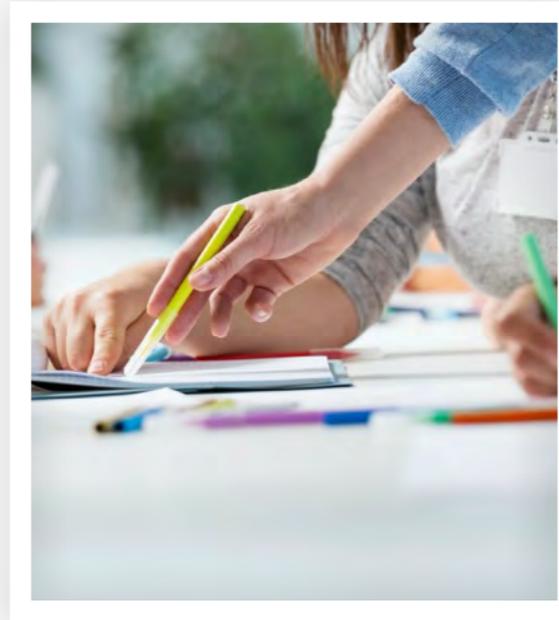
**You're the Cure: Súmese hoy,
pongamos manos a la obra**

Obtendrá información útil para:

- Participar en iniciativas a nivel local, estatal y federal para abogar por un cambio en su comunidad.
- Generar un cambio positivo en los temas que son importantes para usted, y para todos nosotros como comunidad.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Destaque que esta es una red nacional de personas cuyas iniciativas están generando cambios positivos a nivel local, estatal y federal.



Generemos el cambio junto a You're the Cure.

¿Cuáles son los temas que nos interesan?

- Sea parte de You're the Cure.
- Comparta nuestras historias en línea.
- Invite a cinco amigos a sumarse a You're the Cure.
- Responda a las alertas de acción.
- Pida a sus amigos que respondan a las alertas de acción compartiéndolas en **Facebook** y **Twitter**.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.

Hagámonos escuchar

Unidos como comunidad, podemos generar un cambio positivo.

- Podemos impulsar acciones saludables en nuestra comunidad.
- Podemos influir en las personas a cargo de crear políticas.

You're the Cure:

- Tiene una estructura organizada y ofrece asesoramiento.
- Orienta.
- Ofrece actualizaciones.
- Lo pone en contacto con los representantes estatales de la AHA.

www.YoureTheCure.org



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Explique al grupo:
 - Súmese a You're the Cure.
 - Vaya a “Mi perfil”, donde verá nuestros contactos por estado.
 - Al trabajar con nuestros contactos por estado, podemos impulsar iniciativas a nivel estatal para luchar por el control del tabaco y por un aire más puro.

¿Qué podemos hacer?

Dividámonos en grupos.

- Cada grupo recibirá un artículo sobre una historia de éxito.
- Lean el artículo y coméntenlo.
- Conversen sobre cómo podría implementarse esta estrategia en nuestra comunidad.



Elijan a una persona que explique las conclusiones a las que ha llegado el grupo.

- Esa persona deberá explicar lo que hicieron las comunidades para posibilitar un mayor acceso a lugares seguros para hacer actividad física.
- Además, deberá comunicar la perspectiva del grupo respecto de cómo podría implementarse esta estrategia en nuestra comunidad.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Reparta los artículos.
- Dé a los grupos entre 5 y 10 minutos para hablar sobre los artículos.
- Calcule otros 10 minutos para que cada persona elegida por los grupos dé su informe a todos.
- Pida a cada una de dichas personas lo siguiente:
 - Que explique brevemente lo que hicieron las comunidades a fin de posibilitar un mayor acceso a lugares seguros para hacer actividad física.
 - Que comunique la perspectiva del grupo respecto de cómo podría implementarse esta estrategia en nuestra comunidad.

Llamado a la acción

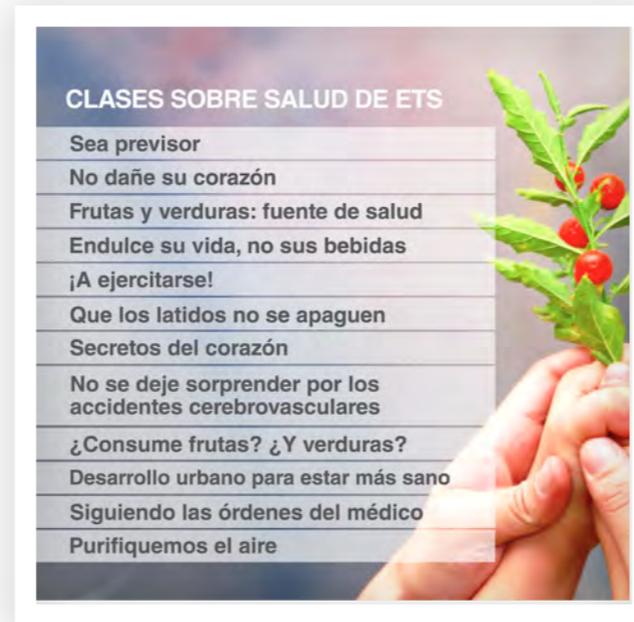
You're the Cure: Fomentemos en nuestros vecindarios un desarrollo urbano para estar más sanos

Comparta lo que aprendió con 5 amigos:

- ¡Pídales que se unan a usted para hablar en nombre de la comunidad!



- Repase el llamado a la acción que figura en la diapositiva.
- Recuérdele al grupo que se ha comprometido a _____ y aliéntelos nuevamente a inscribirse en www.yourethecure.com.



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Determinación a actuar:

- Ingrese a EmPoweredToServe.org.
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Súmesese a nosotros para participar en más programas de ETS.

- Inste a todos a participar activamente en el movimiento EmPowered to Serve.
- Cuente a los participantes de qué manera sumarse a la megacomunidad de ETS les puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable.
- Inste a todo el grupo a asistir a futuras clases sobre salud de ETS.

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:
<http://community.empoweredservice.org/home>



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivador o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- **¡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.

EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivacional o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- Distribuya los formularios de comentarios y pida a todos los presentes que lo completen antes de retirarse.

Nuestro lema: EmPOWERed To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org
© 2015 American Heart Association