

# Desarrollo urbano para estar más sano

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



# 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



**EmPOWERED  
To Serve™**

## ¿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](http://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.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## 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.

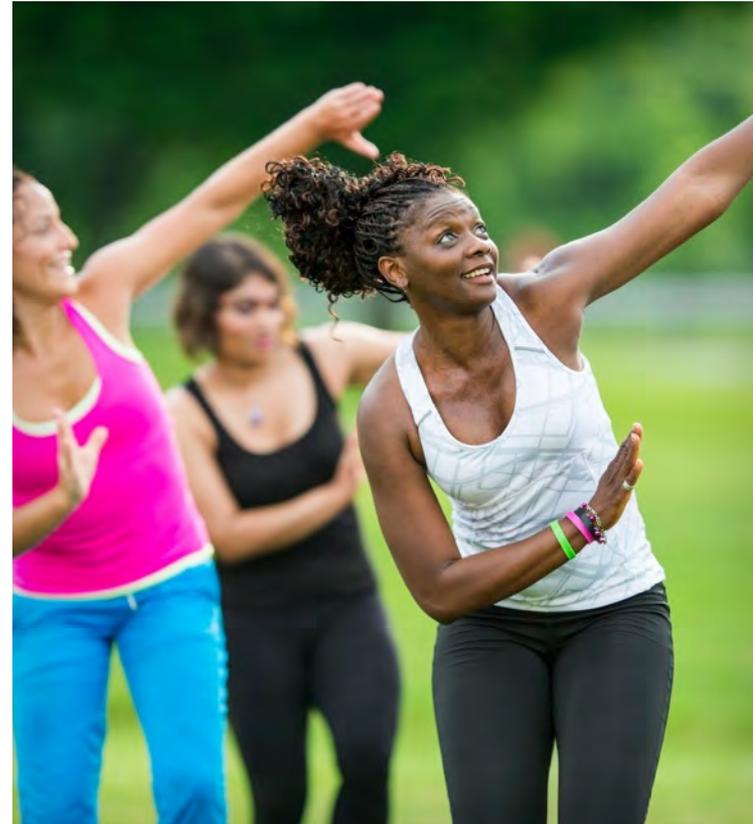


**EmPOWERED  
To Serve™**

## 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.





## 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.



**EmPOWERED  
To Serve™**



## 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.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## 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***.





## 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.

## 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.



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



## 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.





## 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.



**EmPOWERED  
To Serve™**



## 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.



**EmPOWERED  
To Serve™**

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



**EmPOWERED  
To Serve™**

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

## 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.





## 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.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Punto #3

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

**Obtendrá información útil para:**

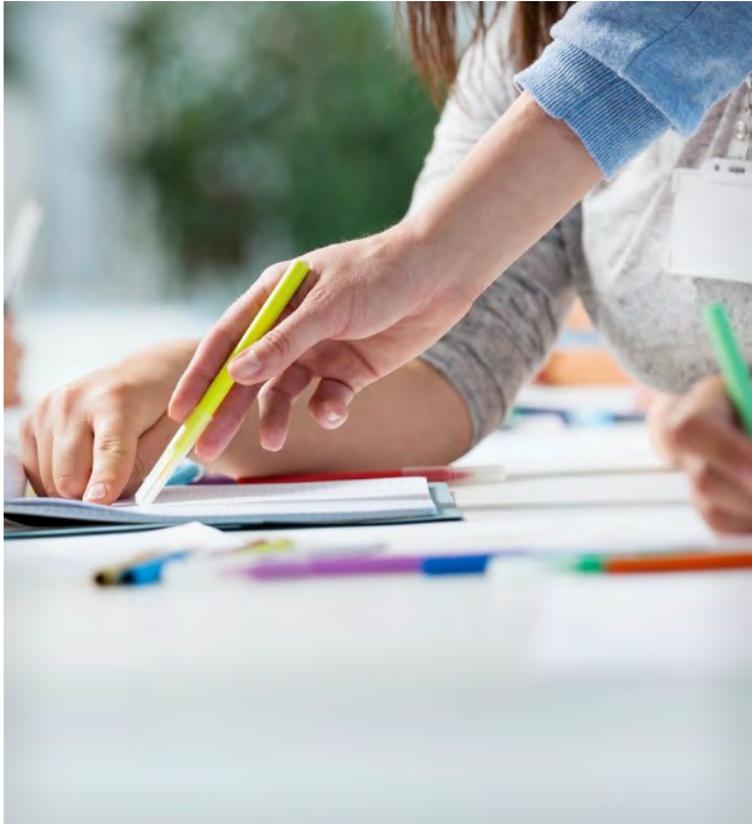
- Participar en iniciativas a nivel local, estatal y federal para abogar por un cambio en su comunidad.
- Generar un cambio positivo en los temas que son importantes para usted, y para todos nosotros como comunidad.



**you're** | the  
cure



**EmPOWERED  
To Serve™**



## 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**.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## 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](http://www.YoureTheCure.org)



**EmPOWERED  
To Serve™**

## ¿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.

## 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!



## CLASES SOBRE SALUD DE ETS

Sea previsor

No dañe su corazón

Frutas y verduras: fuente de salud

Endulce su vida, no sus bebidas

¡A ejercitarse!

Que los latidos no se apaguen

Secretos del corazón

No se deje sorprender por los accidentes cerebrovasculares

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

Desarrollo urbano para estar más sano

Siguiendo las órdenes del médico

Purifiquemos el aire



## Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

### Determinación a actuar:

- Ingrese a [EmPoweredToServe.org](http://EmPoweredToServe.org).
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

**Súmesese a nosotros para participar en más programas de ETS.**



**EmPOWERED  
To Serve™**

# Envolver



## ¡Apreciamos sus pensamientos!

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



## 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).



# 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](http://empoweredtoserve.org)  
© 2015 American Heart Association



**EmPOWERED  
To Serve™**

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