

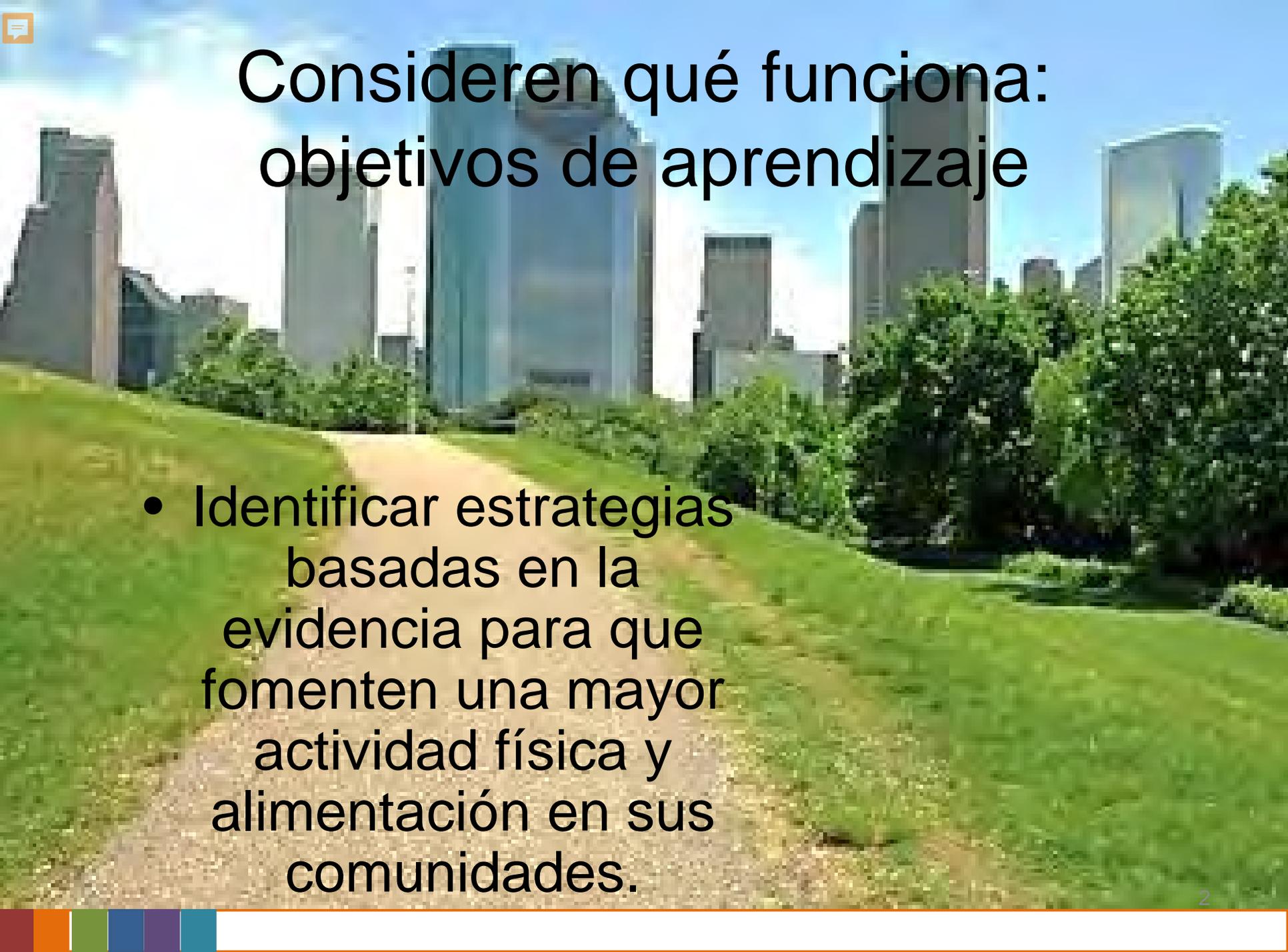


Tu Salud ¡Sí Cuenta!:

Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



3: Consideren qué funciona



Consideren qué funciona: objetivos de aprendizaje

- Identificar estrategias basadas en la evidencia para que fomenten una mayor actividad física y alimentación en sus comunidades.

¿Por qué ver ejemplos de estrategias pasadas?

- Se ha demostrado en estudios científicos que las estrategias basadas en la evidencia funcionan.



Usen estrategias basadas en la evidencia en vez de estrategias:

- que estén de moda
- sean económicas
- ofrezcan una solución rápida
- "Siempre lo hemos hecho de esta forma"



Estrategias basadas en la evidencia en Texas





Estrategia #1: Expandir las oportunidades para estar físicamente activos en lugares que ya existen



Ejemplo 1: Clases de ejercicio gratis en Brownsville, TX

- Usar las instalaciones existentes de la ciudad, incluidas las escuelas, las iglesias y los edificios comunitarios para ofrecer clases de ejercicio.





Ejemplo 2: Escuela Primaria Cedar Brook en Spring Branch, Texas



El programa SPARK les ayuda a las escuelas públicas a transformar sus áreas de juegos en parques comunitarios. Las escuelas primarias usan los parques en horario de clases y estos se abren al público después de clases y en fines de semana.

Video: <http://youtu.be/QZsgGWNQaho>

<http://www.sparkpark.org/>

Ejemplo 3: La Síclovía de San Antonio (Calles Abiertas)



[Video:](http://youtu.be/13DfyUcA7Oc)
<http://youtu.be/13DfyUcA7Oc>



Communities Putting
Prevention to Work

La diferencia entre las fiestas en la cuadra y los eventos de Calles Abiertas es que los eventos de Calles Abiertas ocurren con regularidad.

¿Qué lugares existen en sus comunidades que puedan usarse para esta estrategia?





Estrategia #2: Crear calles que sean seguras y estén accesibles todos los días





Ejemplo 1: Mejorar las banquetas, los cruces peatonales y las vías de bicicleta

Hagan que caminar, pasear en bicicleta y usar el transporte público sea fácil.



Rutas Seguras a la Escuela

Ejemplo 2: Proyecto de Mejor Cuadra del sur de Dallas

ANTES

DESPUÉS



Estacionamiento en la vía pública

Sensación de ser transitable a pie

Pasaje peatonal seguro

Gente activa

El proyecto Mejor Cuadra

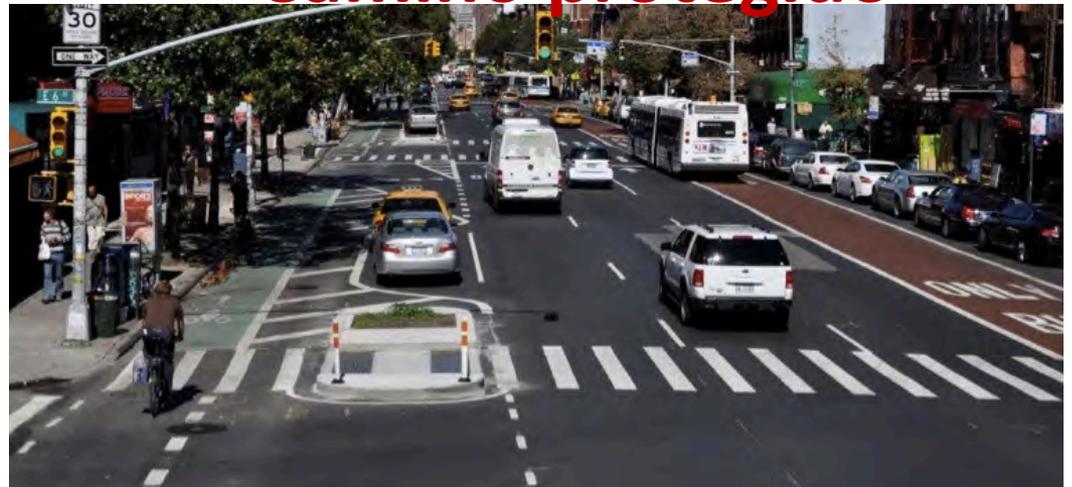


Ejemplo 3: Programa de Carriles de Bicicleta de Houston

Camino no protegido



Camino protegido





¿Dónde están los lugares en sus comunidades que podrían beneficiarse de las banquetas, los cruces peatonales y las vías de bicicleta mejorados?



¿Cómo se beneficiarían?





Estrategia #3: Fomenten una toma de conciencia más profunda para motivar la actividad física en los lugares donde la gente toma decisiones



Ejemplo 1: ¡Aprenda a amarla! en el Centro comercial Sunrise en Brownsville y otros mensajes para cuando sea la hora de decidir





Estrategia #4: Aumentar el consumo de frutas y verduras



Ejemplo 1: Tyler prueba la alimentación sana con The Fair Market



- La asociación entre el Distrito de Salud Pública del Noreste de Texas (NET Health) y la Coalición Alimentaria de las Comunidades del Este de Texas ha dado lugar al desarrollo de un mercado de agricultores en Tyler.
- A fin de animar a las madres de bajos ingresos y a sus niños pequeños a que coman más frutas y verduras frescas, el mercado proporciona a los participantes en el Programa de Nutrición Suplemental Especial para Mujeres, Niños y Bebés (WIC) vales para la compra de los productos del mercado.
- El mercado está ubicado en un lugar céntrico y se puede llegar a él caminando desde el centro de transbordo del sistema municipal de autobuses; está dentro de un área identificada como un desierto alimenticio.



Ejemplo 2: La Huerta Comunitaria de Lubbock provee frutas y verduras frescas a precios accesibles



- La Coalición de Huertas de Guadalupe de Lubbock, Texas, ayudó a desarrollar huertas comunitarias en el vecindario de bajos ingresos de Guadalupe.
- Los miembros de la comunidad pueden solicitar un lugar en la huerta comunitaria y sembrar y cosechar sus propias frutas y verduras.
- Los alimentos que sobran se distribuyen a la comunidad a través de la Iglesia de San José.



Ejemplo 3: Waco lleva frutas y verduras frescas al centro de trabajo



- El Distrito de Salud Pública del Condado de Waco y McLennan hizo posible la asociación entre la ciudad de Waco y el Centro de Alimentos Sostenibles para implementar el programa Del Agricultor al Trabajo, un proyecto de la Subvención de Transformación Comunitaria que opera con fondos del CDC a través del Departamento Estatal de Servicios de Salud (DSHS).
- El programa permite que 1,500 empleados tengan acceso a frutas y verduras frescas cosechadas en la región sin tener que ir a una tienda de comestibles, apoyando con ello a los agricultores locales.





Estrategia #5: Reduzca el consumo de alimentos altos en calorías y de bebidas azucaradas



Ejemplo 1: Etiquetado de Menús en el Condado de Burnet



- Este programa fue creado por el Distrito de Salud Metropolitana de San Antonio.
- El Distrito de Salud del Condado de Williamson y Ciudades Vecinas implementó el programa ¡Por Vida! ¡Una mejor opción de por vida!, un programa local de etiquetado de menús sanos en el Condado de Burnet y el Condado de Williamson.
- En este programa trabajan con proveedores de salud de la comunidad y restaurantes para hacer que los miembros de la comunidad tomen conciencia de las calorías que contienen los alimentos que escogen.

Ejemplo 2: “Tienditas Por Vida” de San Antonio



- El programa ¡Tiendita Por Vida! ofrece a los residentes del área una manera fácil y accesible de adquirir alimentos más sanos y evitar que el vecindario se convierta en un 'desierto alimentario', es decir, un área sin frutas y verduras frescas o congeladas a las que se pueda tener acceso caminando.
- La iniciativa ¡Tiendita Por Vida! instaló refrigeradores y congeladores en dos negocios familiares. Estas tiendas llenan los refrigeradores y congeladores con alimentos frescos y congelados, y muestran anuncios y letreros educativos culturalmente relevantes, incluidas recetas de alimentos sanos y demostraciones culinarias.

¿Qué es la Guía comunitaria?

The Community Guide Home Page

The Guide to Community Preventive Services
THE COMMUNITY GUIDE
What Works to Promote Health

Community Preventive Services Task Force

Search

Community Guide Topics

- Adolescent Health
- Alcohol
- Asthma
- Birth Defects
- Cancer
- Diabetes
- Health Communication
- Health Equity
- HIV/AIDS, STIs & Pregnancy
- Mental Health
- Motor Vehicle
- Nutrition
- Obesity
- Oral Health
- Physical Activity**
 - Campaigns & informational approaches
 - Behavioral & social approaches
 - Environmental & policy approaches
- Social Environment
- Tobacco
- Vaccines
- Violence
- Worksite

About the Guide

- Slides and Promotional Materials

Community Guide Topics

Promoting Physical Activity

Studies show that regular physical activity reduces the risk for depression, diabetes, heart disease, high blood pressure, obesity, stroke, and certain kinds of cancer. Yet, the [2008 Physical Activity Guidelines Advisory Committee](#) notes that data from various national surveillance programs consistently show most adults and youth in the U.S. do not meet current physical activity recommendations, e.g., 45% to 50% of adults and 35.8% of high school students say they get the recommended amounts of moderate to vigorous physical activity.

How much physical activity is enough to impact health? The [2008 Physical Activity Guidelines for Americans](#) provides science-based [recommendations for population subgroups](#), including:

- Children and adolescents (age 6-17)
- Adults (age 18-64)
- Older adults (age 65 and older)
- People with disabilities

Community Guide Systematic Reviews

The Community Guide includes systematic reviews of interventions in the following areas:

- [Campaigns and informational approaches](#)
- [Behavioral and social approaches](#)
- [Environmental and policy approaches](#)

Text size: S M L XL

Email page

Print page

Bookmark and share

Get email updates

To receive email updates about Promoting Physical Activity, enter your email address:

Submit

What's this?

The Guide to Clinical Preventive Services

Together, the Community Guide and the Clinical Guide provide evidence-based recommendations across the prevention spectrum.

More »

Contact Us:

- Community Guide Branch
Epidemiology and Analysis Program Office (EAPO)
Office of Surveillance, Epidemiology, and Laboratory Services (OSELs)
Centers for Disease Control and Prevention
1600 Clifton Road NE
Mailstop E-69
Atlanta, GA 30333

Community Guide

¡Bienvenidos a Sano, Texas!

English homepage

Sano, Texas | Visión | Datos de obesidad | Áreas objetivo | Entornos | Historias de éxito | Recursos

¡Bienvenido a Sano, Texas!

Sano, Texas, es un lugar donde el estilo de vida texano es llevar una vida activa y comer sano. Es un lugar donde los individuos, las organizaciones y las comunidades trabajan juntos para crear un ambiente en el que la vida sana sea una elección fácil de hacer.

En la actualidad, el número de texanos que tiene sobrepeso y obesidad está creciendo a un ritmo alarmante. Ningún programa puede por sí solo hacer frente a esta epidemia — tomará el esfuerzo de todo el estado para que la actividad física regular aumente y la nutrición de todos los texanos mejore. ¡Y usted puede ayudar! Necesitamos que las comunidades, los empleadores, las escuelas y los individuos trabajen juntos para empezar a hacer cambios reales.

Sin importar usted quién sea, puede crear un plan de acción que marque la diferencia en su comunidad. Denos algunos detalles a continuación sobre quién es y lo que quiere hacer, y crearemos un plan sólo para usted. Necesitamos su ayuda para hacer de Sano, Texas, una realidad.

- Paso 1: consulte Datos sobre la obesidad y Visión para informarse sobre el sobrepeso y la obesidad en Texas.
- Paso 2: cree su plan para ayudar a mejorar la salud de su comunidad, escuela o centro de trabajo.
- Paso 3: haga clic en Historias de éxito y Recursos para obtener herramientas adicionales que le ayuden.

CREAR UN PLAN

PUNTO DE PARTIDA

¿Dónde quiere hacer cambios?
--seleccionar--

¿Usted qué papel juega?
--seleccionar--

¿Qué tipo de plan busca?

- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas.
- Disminuir el tiempo que vemos televisión.
- Aumentar la iniciación, la duración y la exclusividad en la lactancia.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Aumentar la actividad física.
- Reducir el consumo de alimentos de alta densidad energética.

¿Cuál es su código postal? (Opcional. No influirá en los resultados.)
[]

PUNTO DE LLEGADA

Sano, Texas

CÓMO LLEGAR

Bienvenido a SANO, TEXAS

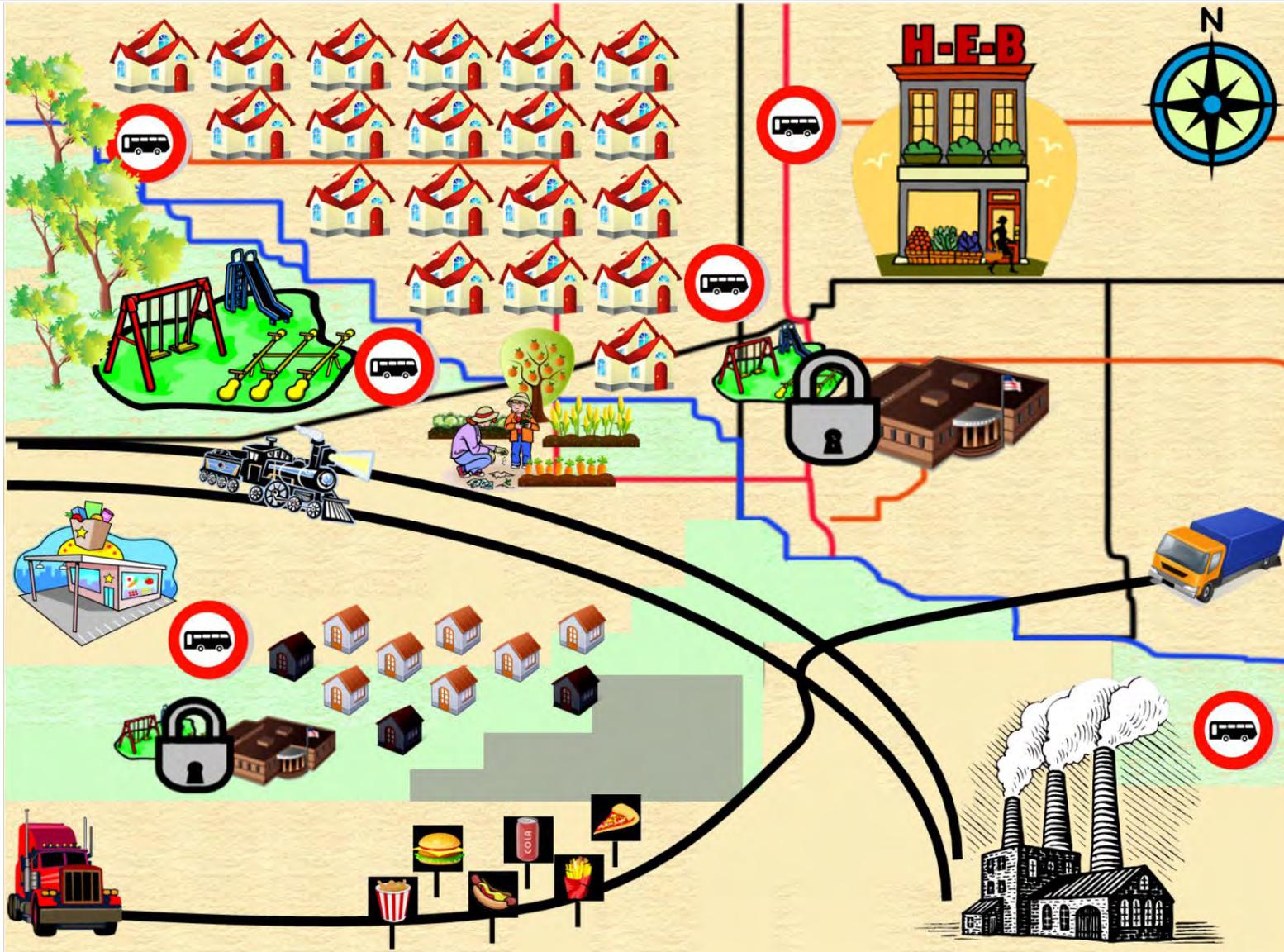


PAUSA

<http://planhealthytexas.org/Spanish/Default.aspx>



Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.





Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.

OPINIÓN COMUNITARIA

Barreras de la
actividad física y la
buena alimentación

Qué funciona

Establecer
prioridades:
importantes o
realizables

Actúen

Próximos
pasos

Quién

Cuándo

Medida

Nuestra prioridad:

Socios:



Consideren qué funciona: *resumen de puntos claves*



- PlanHealthyTexas.org es un muy buen recurso para identificar estrategias basadas en la evidencia.
- Hay muchas más estrategias basadas en la evidencia.
- Deberían considerarlas todas junto con sus socios en sus comunidades.





MI PLAN

Consideren qué funciona

¿Han visto en su comunidad alguna de las estrategias o los ejemplos de los que hablamos?

De las estrategias y los ejemplos de los que hablamos, ¿cuál creen que funcionaría en su comunidad?

Cambie a la presentación *“Socios”*