

Tu Salud ¡Sí Cuenta!:

Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



Agradecimientos

Este plan de estudio fue creado por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas, Campus Regional de Brownsville, con financiación parcial por parte de la Sección de Fomento de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS) y de Demostración de la Investigación sobre la Obesidad Infantil (CORD) de Texas.



¿Qué es lo que distingue a esta capacitación?

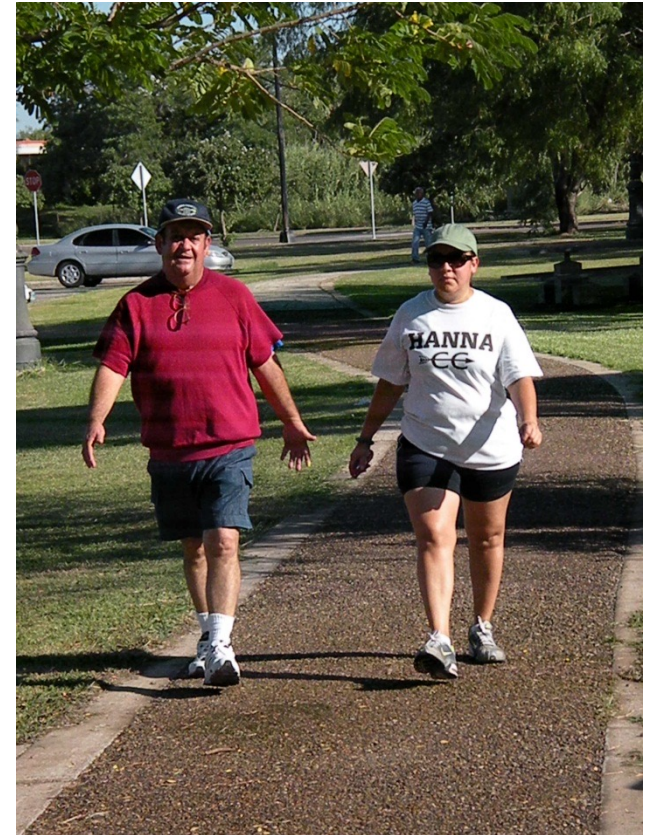
- La atención a las mejoras a las políticas y los cambios a los sistemas y al ambiente que promueven la actividad física y la buena alimentación.
- Ir más allá del enfoque individual.
- Trabajar con socios para cambiar el sistema.



Cultivando la actividad y la salud en la comunidad

Secciones del plan de estudios

- 1: El problema
- 2: Las comunidades pueden cambiar
- 3: Consideren qué funciona
- 4: Socios
- 5: Evaluaciones comunitarias
- 6: Prioricen las estrategias
- 7: Actúen
- 8: Conclusión



Características especiales de la capacitación

Símbolo



Bienvenidos a
No Sano, Texas, EE. UU.



Significado

- Hoja de trabajo asociada con la diapositiva.
- Una actividad continua enfocada en distintos aspectos de distintas secciones.
- Una ciudad ficticia usada en la actividad.
- Descansos de las actividades de 10 minutos para activarnos a lo largo del día.

Materiales del plan de estudios

- Folletos
 - Diapositivas en PowerPoint
 - Evaluaciones
 - Prepruebas y pruebas posteriores
 - Hojas de actividades
 - Herramientas de evaluación
- Sitio Web
 - Se envía por correo electrónico
 - tinyurl.com/tssceducation



Cuestionario de conocimientos



Presentaciones

- Tome 5 minutos para dar vuelta a su vecino , hacer presentaciones y brevemente compartir un grato recuerdo de su niñez que involucró a la actividad física.
- Responde a las siguientes preguntas acerca de su memoria:
 - ¿Donde tuvo lugar?
 - ¿Lo que lo hizo tan agradable ?
 - ¿ Lo que hizo que fuera fácil ?
 - ¿Es esto algo que usted y/o sus hijos puede hacer fácilmente ahora?
 - ¿Por qué o por qué no?



El problema: objetivos de aprendizaje

- Hablar de las causas y las consecuencias para la salud de la inactividad y la creciente epidemia de obesidad en Estados Unidos.
- Comunicar las recomendaciones de actividad física y la buena alimentación actuales.



¿Qué constituye una alimentación sana?

Una alimentación sana significa comer las cantidades adecuadas de los alimentos correctos. Consuma más frutas, verduras y granos enteros y reduzca el consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcar.

Empiece a tomar medidas para una alimentación sana:

- ➡ Disminuya el consumo de bebidas azucaradas.
- ➡ Aumente el consumo de frutas, verduras y granos enteros.
- ➡ Reduzca el consumo de alimentos altos en calorías.
- ➡ Aumente su consumo de agua.
- ➡ Controle el tamaño de las porciones.
- ➡ Sustituya los refrigerios que no son sanos con otros que sí lo sean.

6 de cada 7 estadounidenses no
consumen suficientes frutas
y verduras



La Asociación Americana de la Salud recomienda que las mujeres consuman no más de 6 cucharadas de azúcar al día, y los hombres no más de 9 cucharadas de azúcar al día. Tan solo un refresco de 20 onzas contiene mucho más que eso.

6 cucharadas de azúcar para mujeres al día



9 cucharadas de azúcar para hombres al día



VERSUS

15

cucharadas de azúcar en un refresco de 20 onzas



23 cucharadas

Azúcares que *realmente* consume el estadounidense promedio al día



385

Calorías provenientes de azúcares que se consumen al día por el estadounidense promedio

Equilibrio energético

Aumento de peso

Pérdida de peso



¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento que hacemos con nuestro cuerpo.
Existen distintos niveles de actividad física.

Niveles de intensidad

➡ Vigorosa...

Corren; su corazón late intensamente y sudan; se les dificulta hablar

➡ Moderada...

Caminan rápido; su corazón late más rápido de lo normal y sudan; pueden mantener una conversación

➡ Leve...

Caminan lento; no van de prisa y no sudan



Ejemplos de actividades

Para que las actividades les traigan beneficios de salud, estas deben hacerse por periodos de al menos 10 minutos sin parar.

- ➡ **Ejercicio leve:** caminar despacio, hacer jardinería leve, limpiar la casa, cuidar a los niños, etc.
- ➡ **Ejercicio moderado:** caminar rápido, pasear en bicicleta, bailar, etc.
- ➡ **Ejercicio vigoroso:** hacer aerobics o Zumba[®], jugar futbol soccer, correr, nadar unas vueltas en la piscina, etc.



Todos necesitamos de la actividad física

Niños y adolescentes

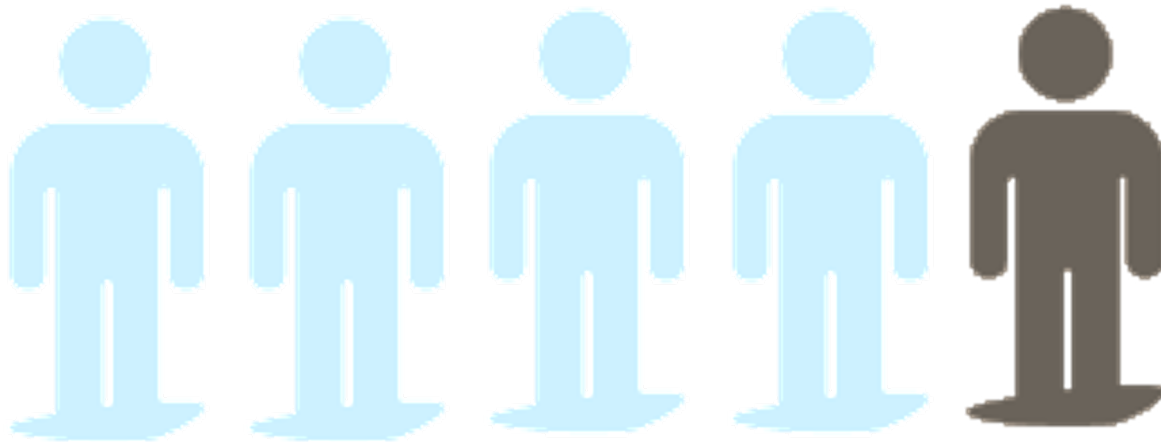
- ☐ Deben hacer 1 hora o más de actividad física al día.
- ☐ Los niños no tienen suficiente actividad física en la escuela

Adultos (18 a 64 años de edad)

- ☐ Al menos 150 minutos a la



4 de cada 5 estadounidenses **no**
se mantienen lo
suficientemente activos



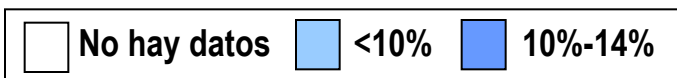
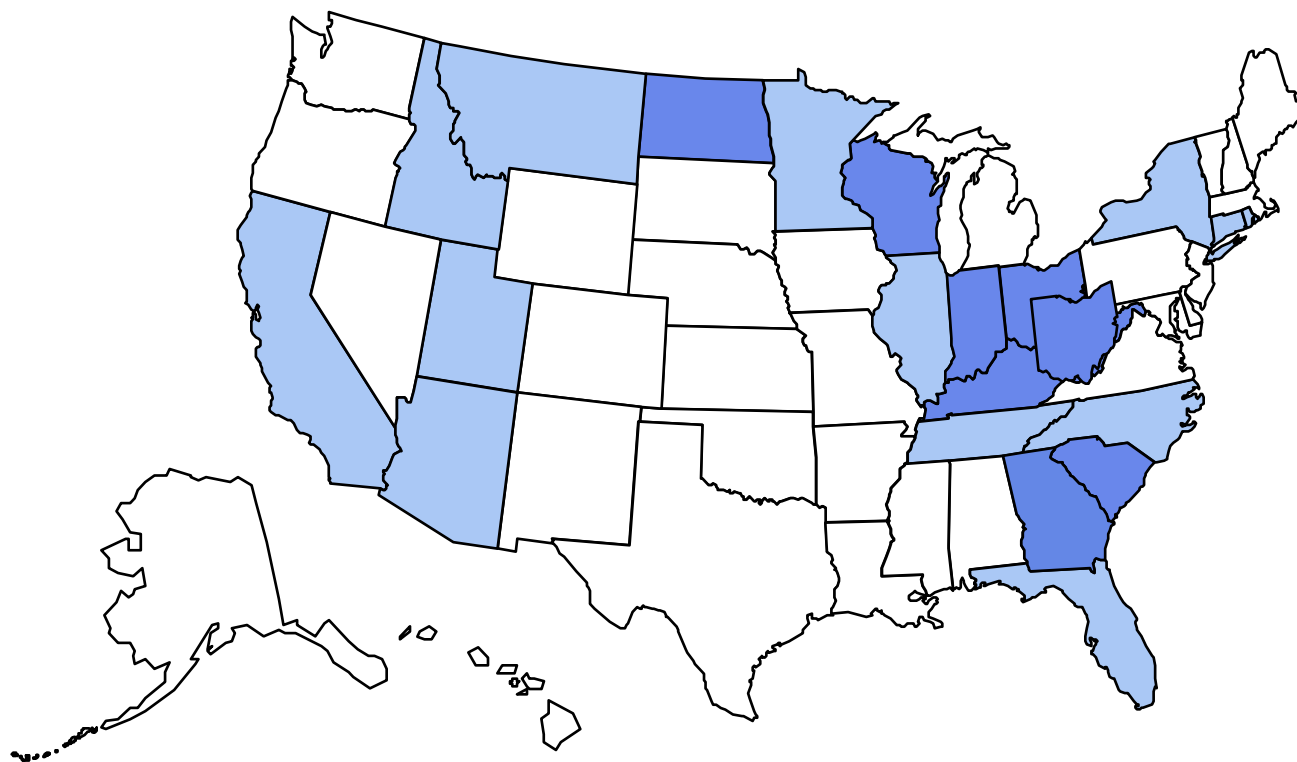
\$ Costos económicos de la inactividad \$

- Miles de millones de dólares al año para el gobierno y costos para ustedes también:
 - Pérdida de productividad en el trabajo,
 - Más visitas al doctor y más medicinas
 - Obesidad y enfermedades relacionadas



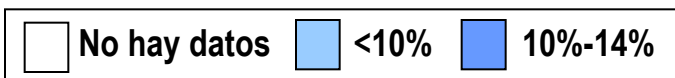
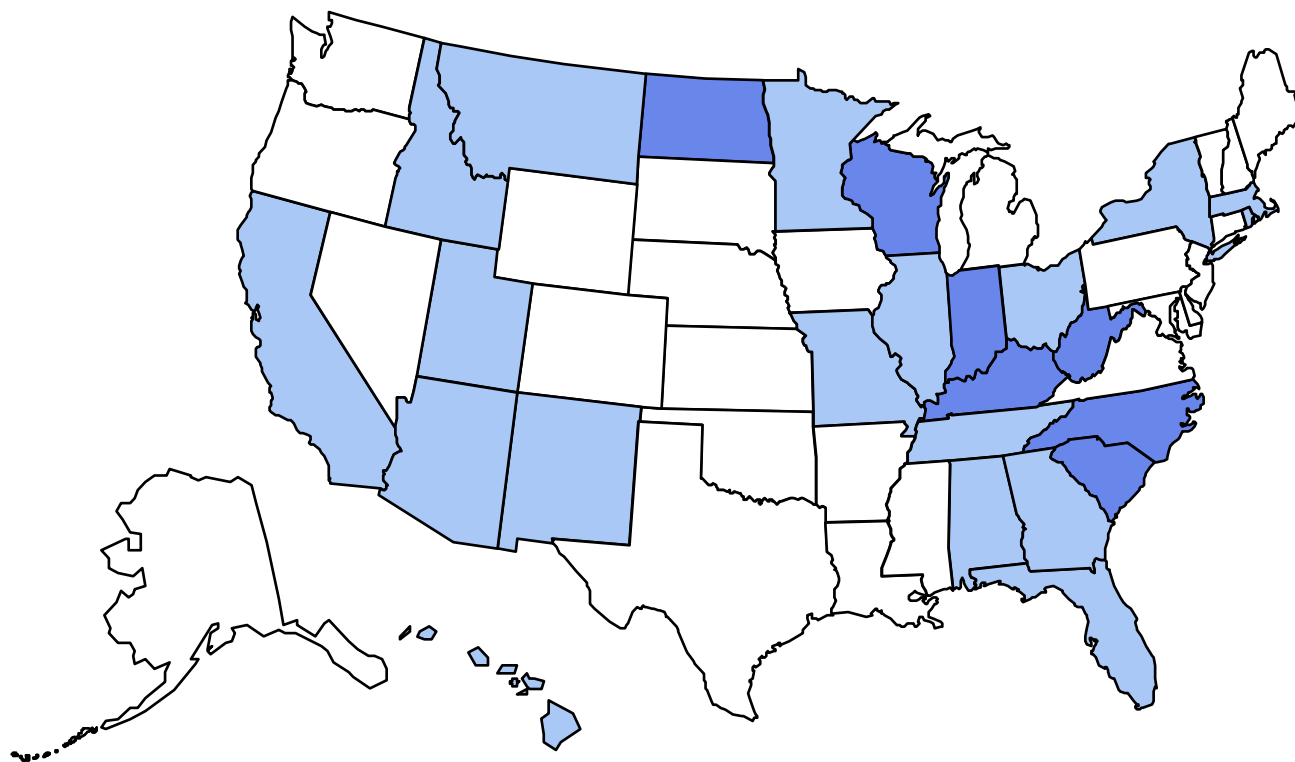
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1985



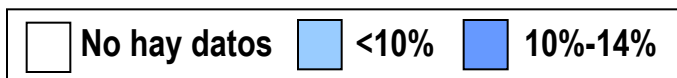
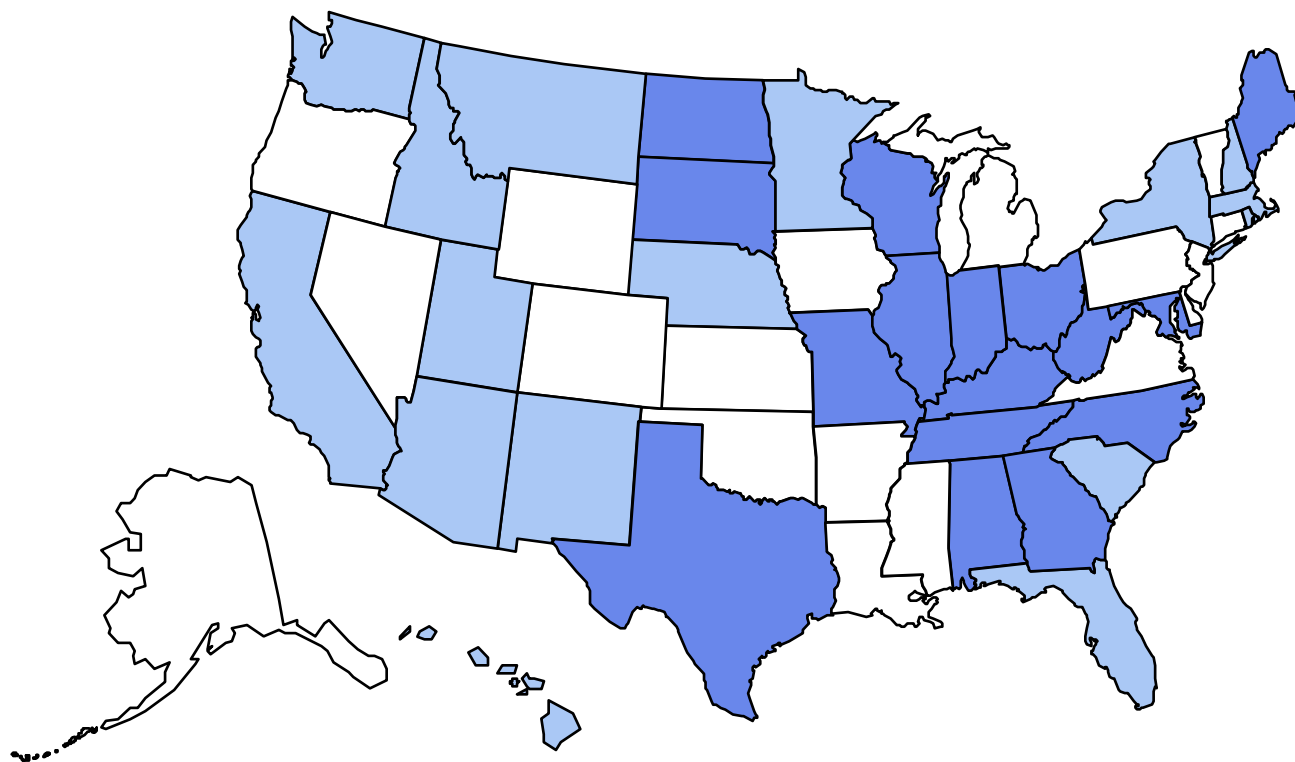
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1986



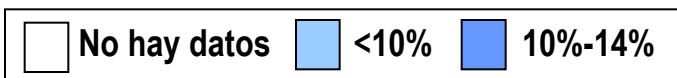
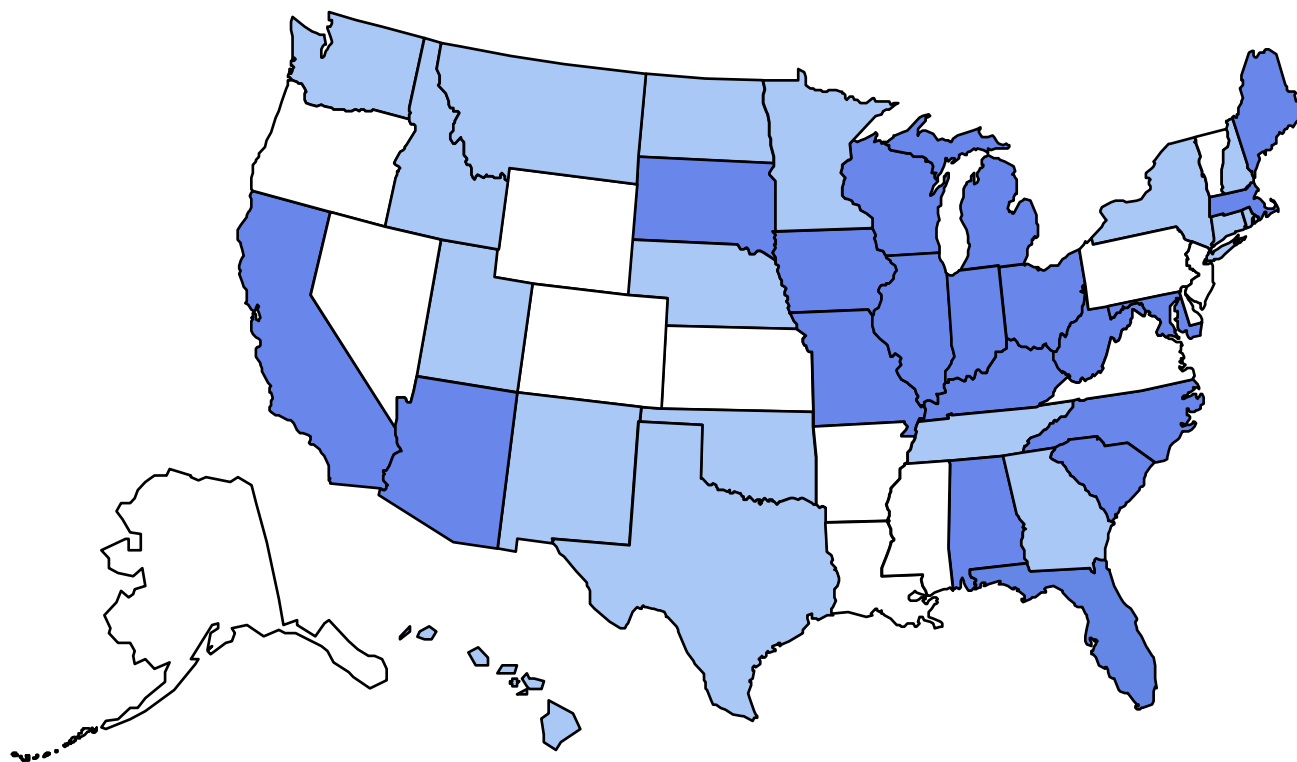
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1987



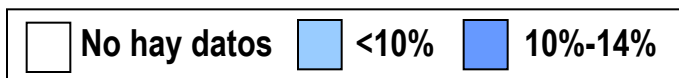
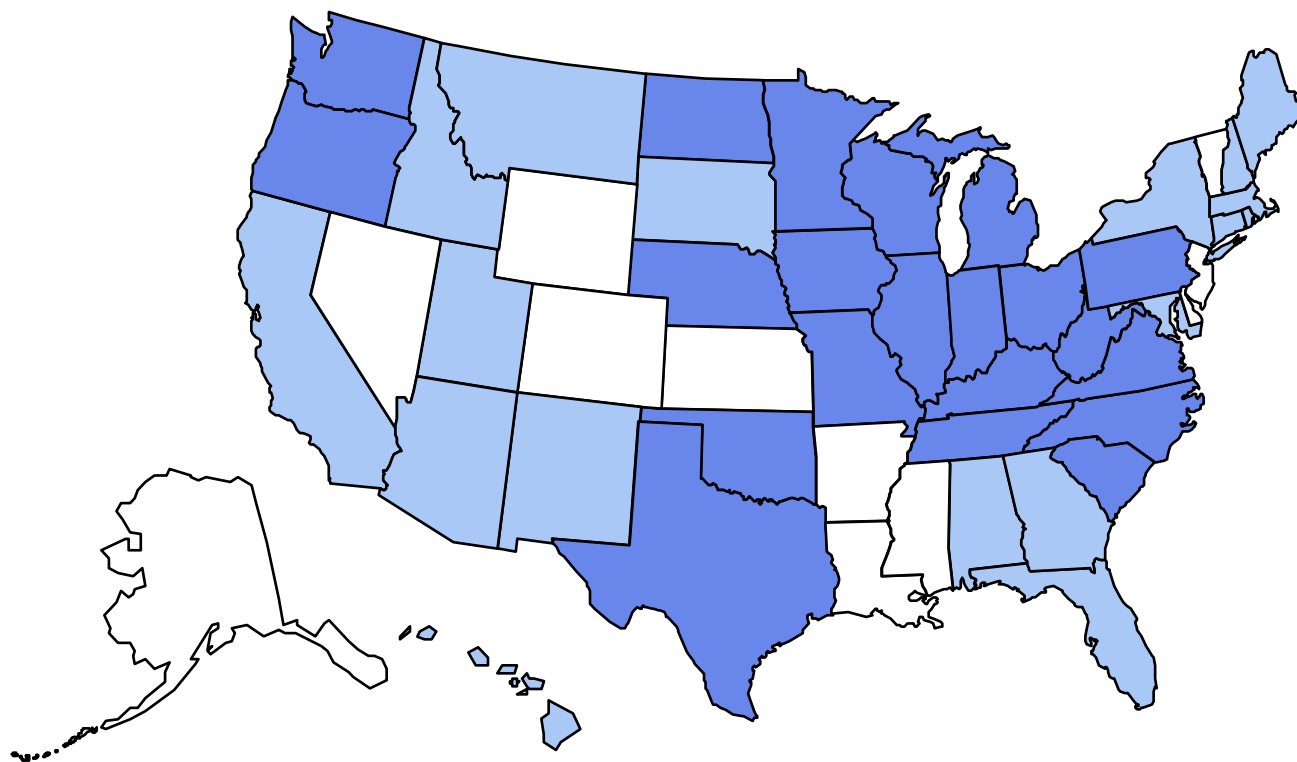
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1988



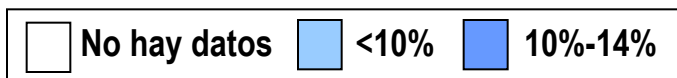
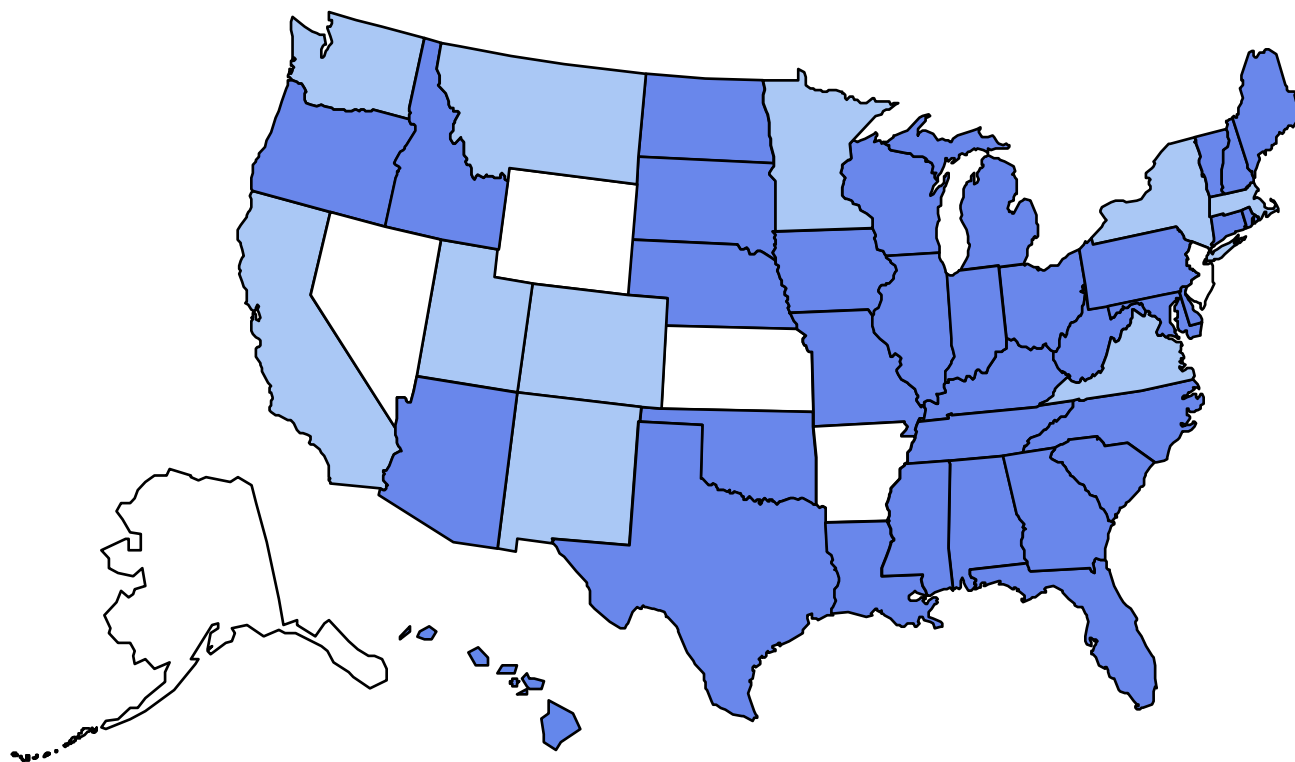
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1989



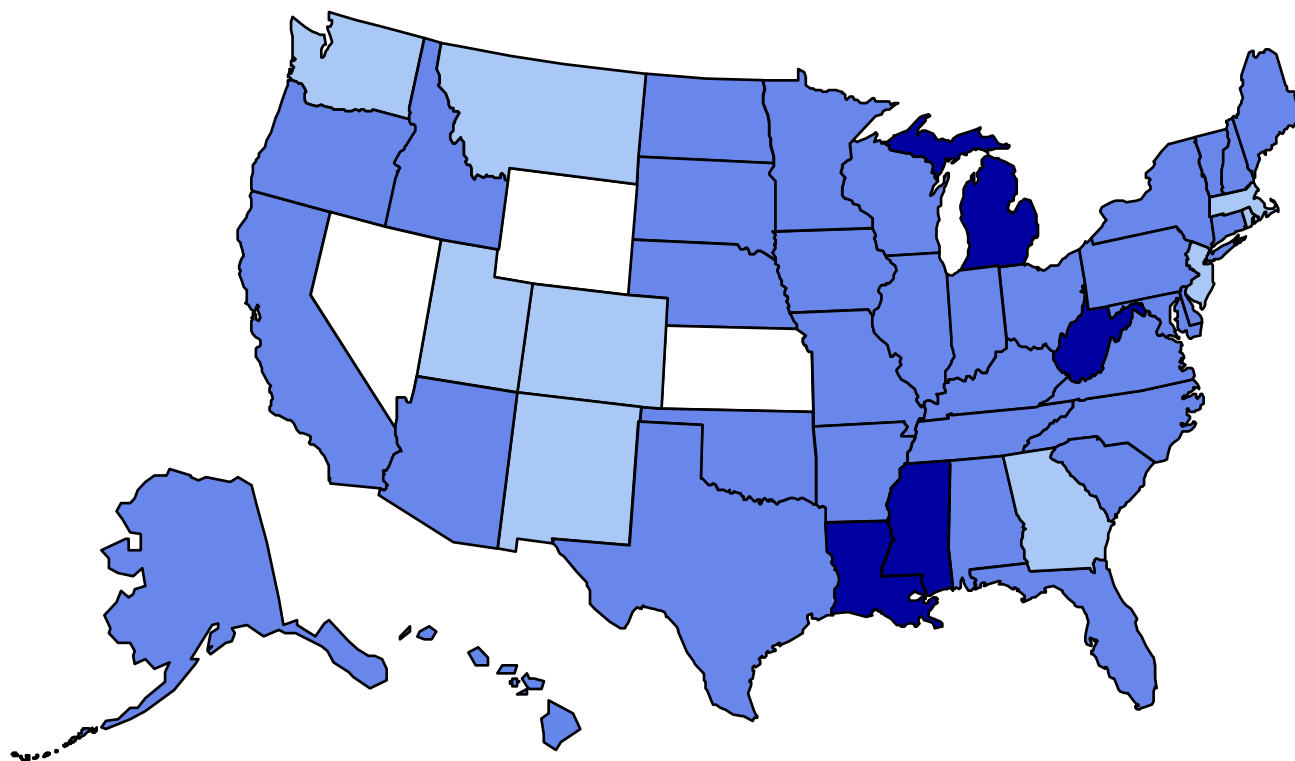
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1990



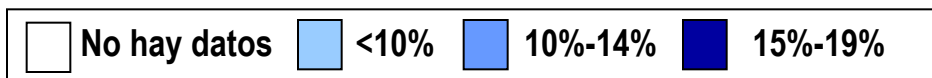
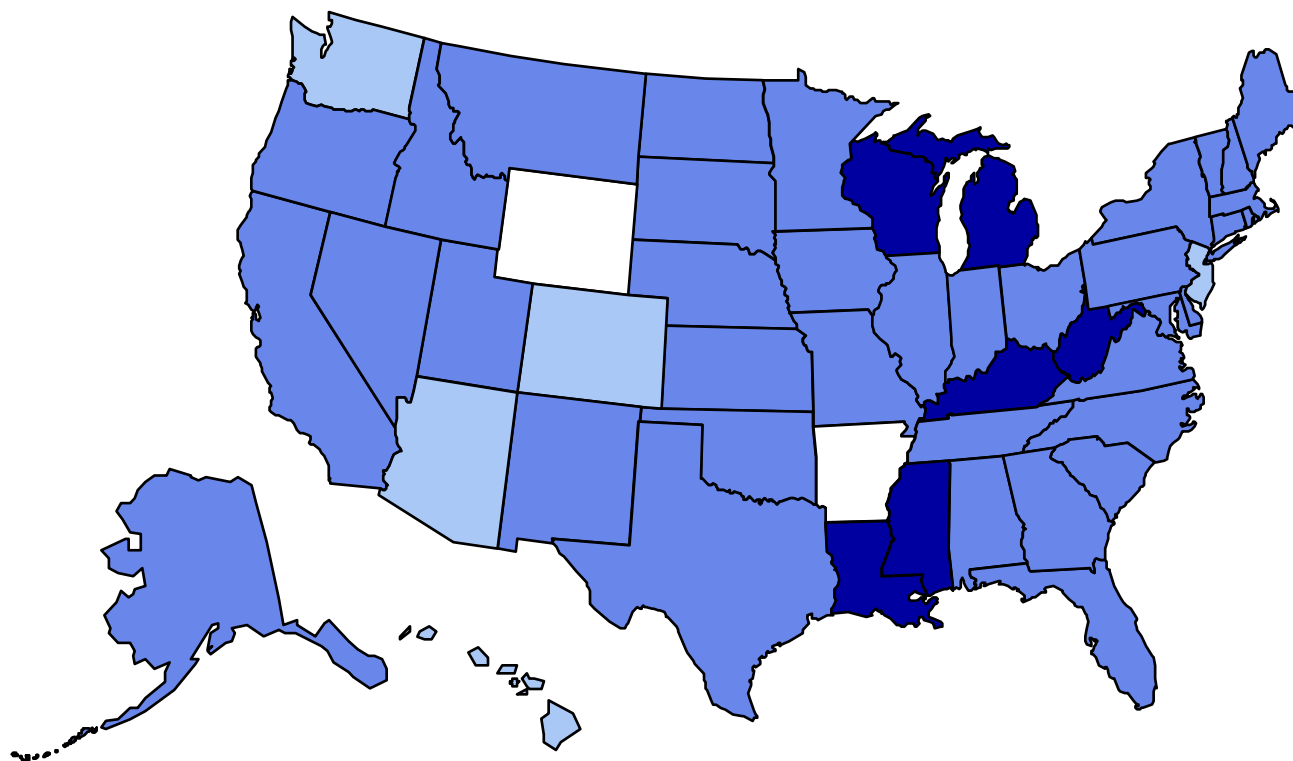
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1991



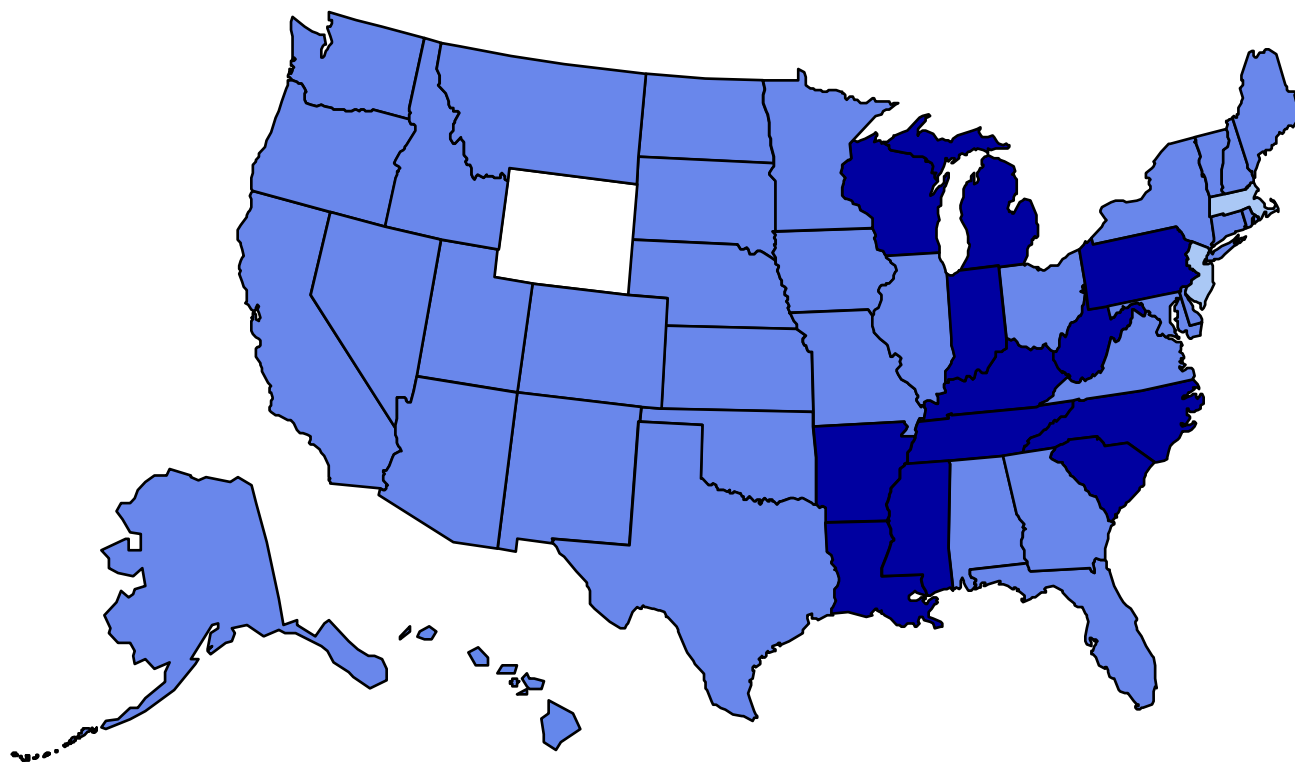
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1992



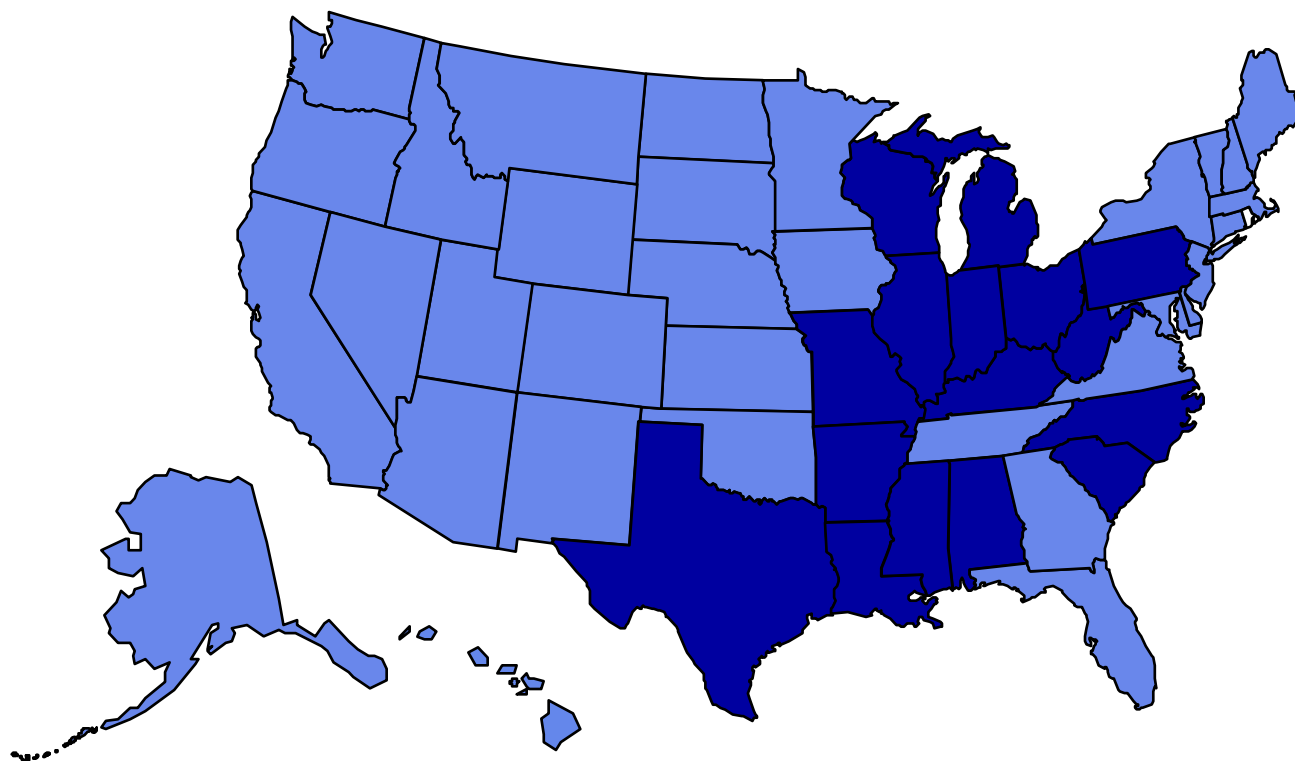
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1993



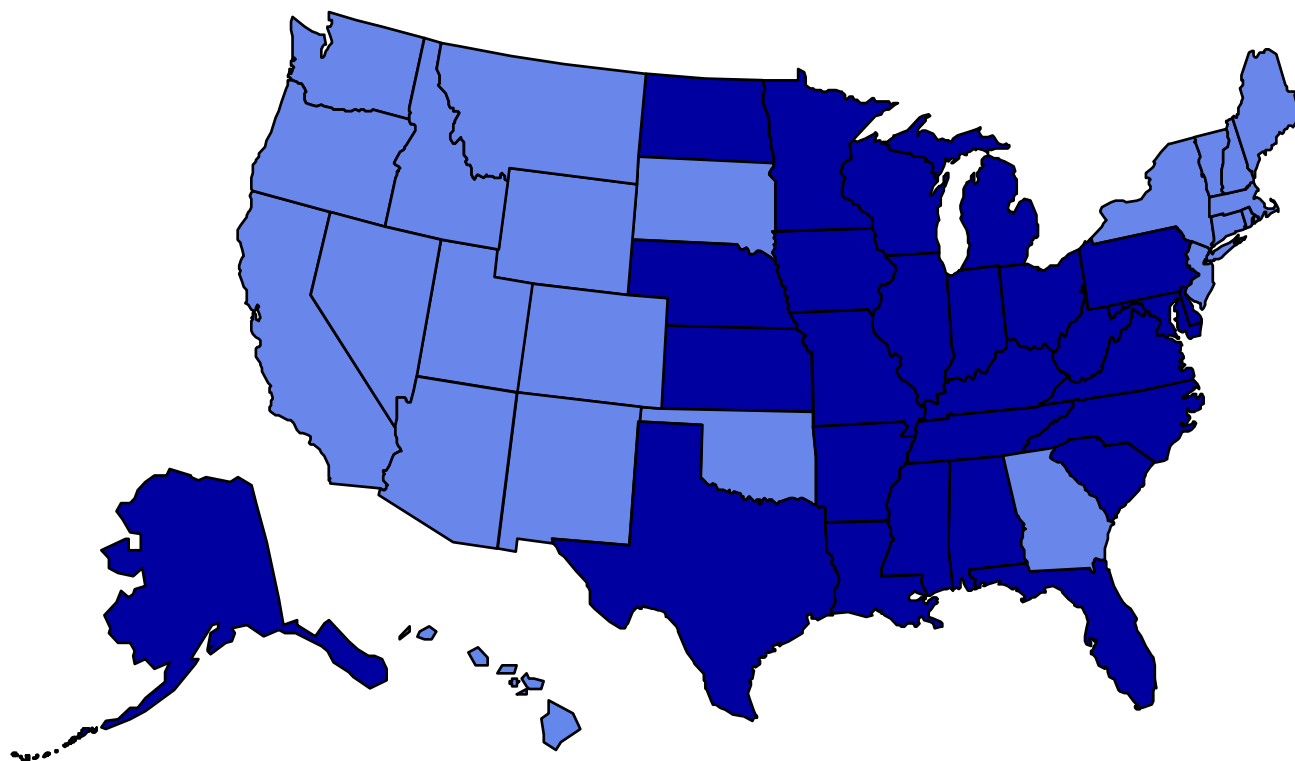
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1994



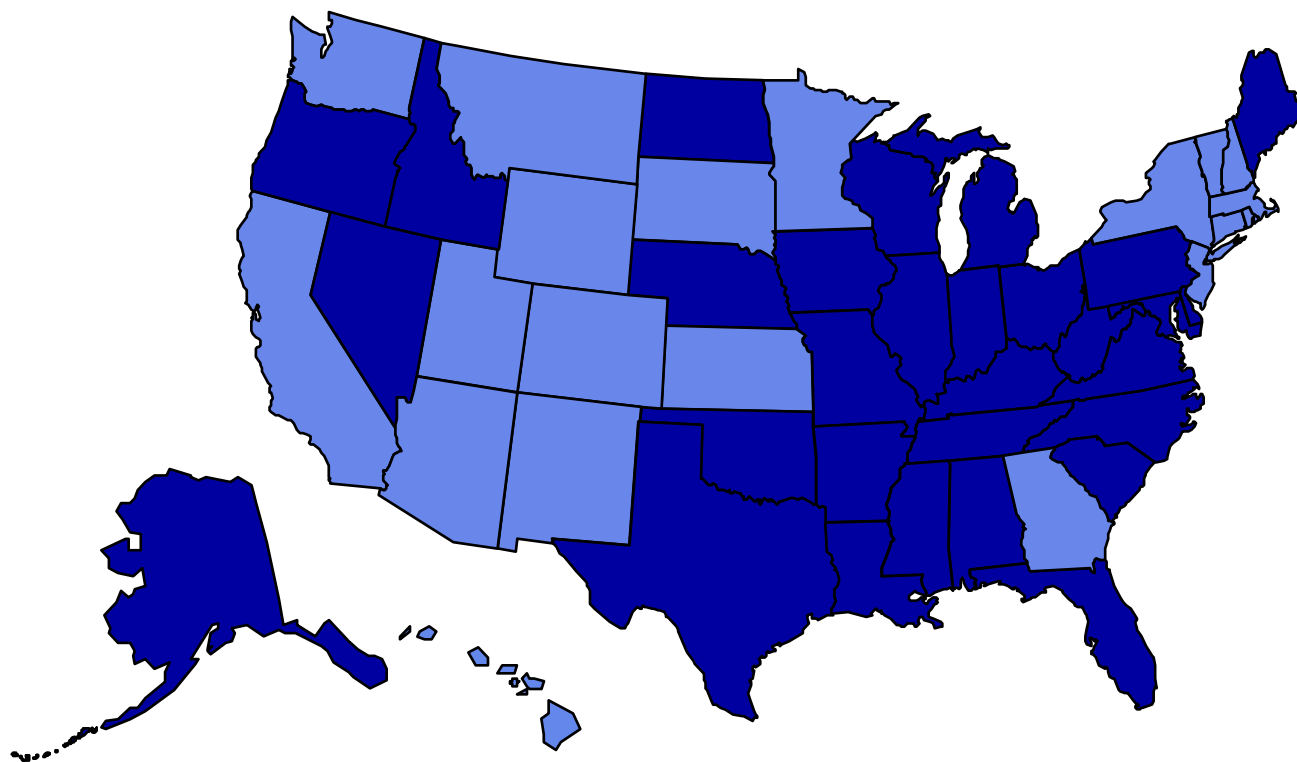
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1995



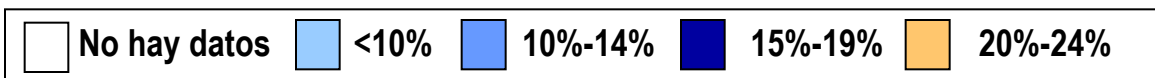
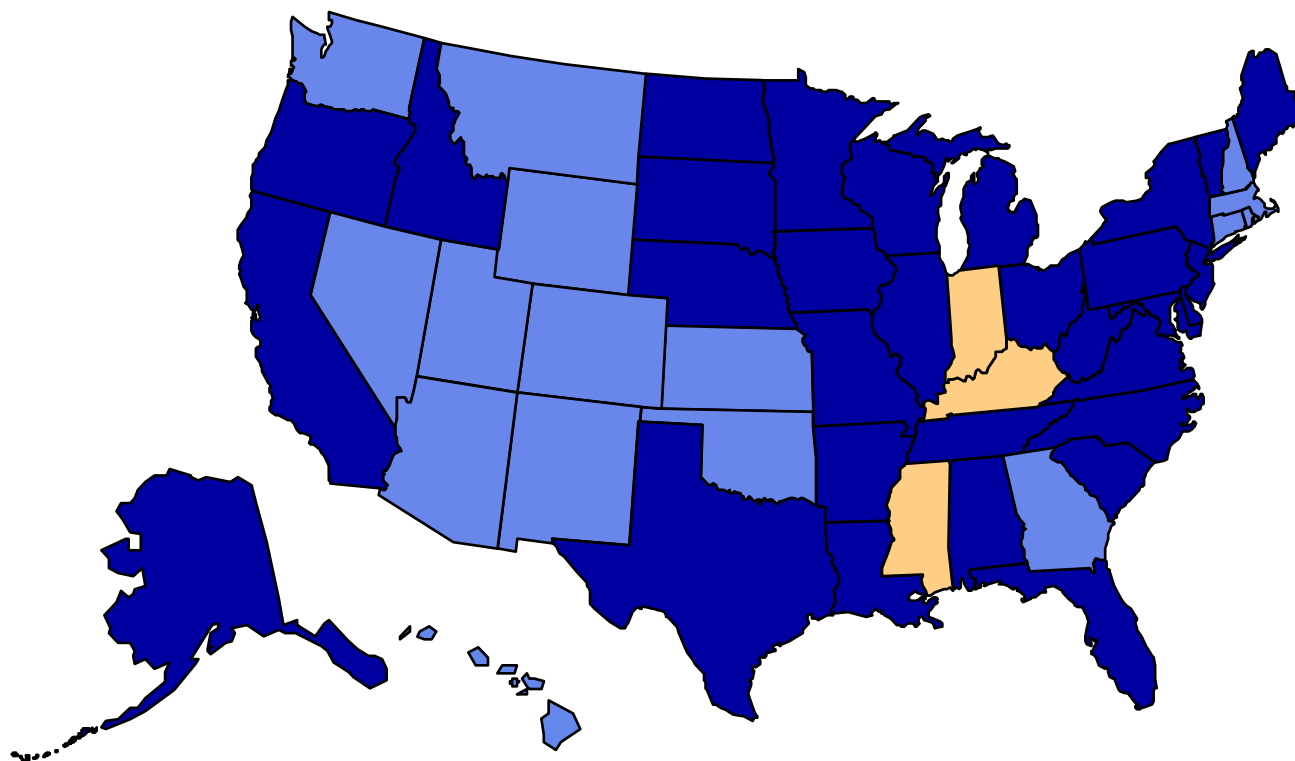
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1996



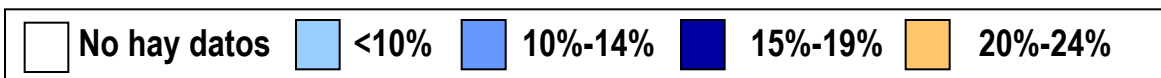
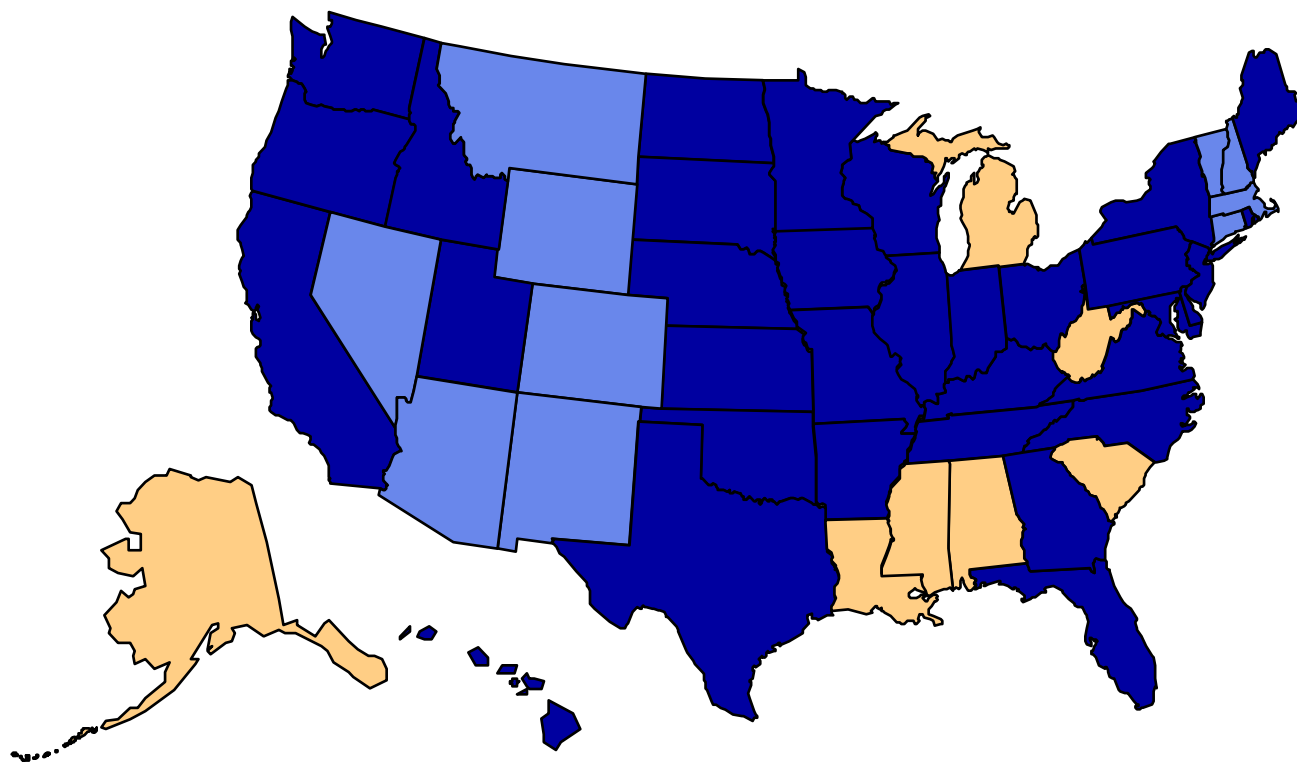
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1997



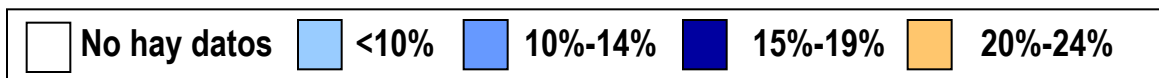
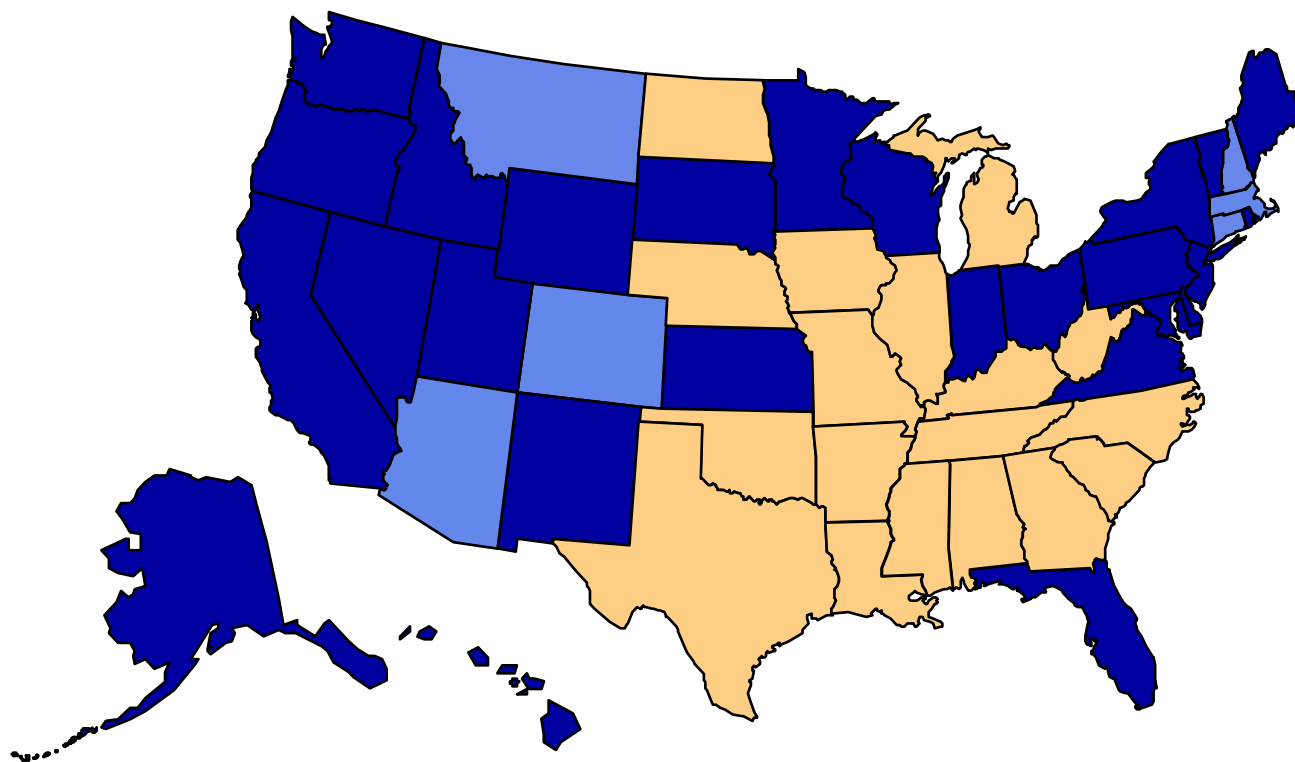
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1998



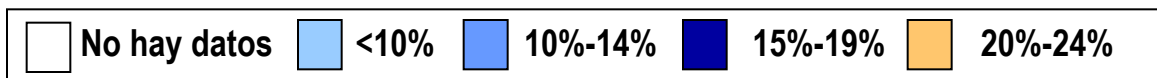
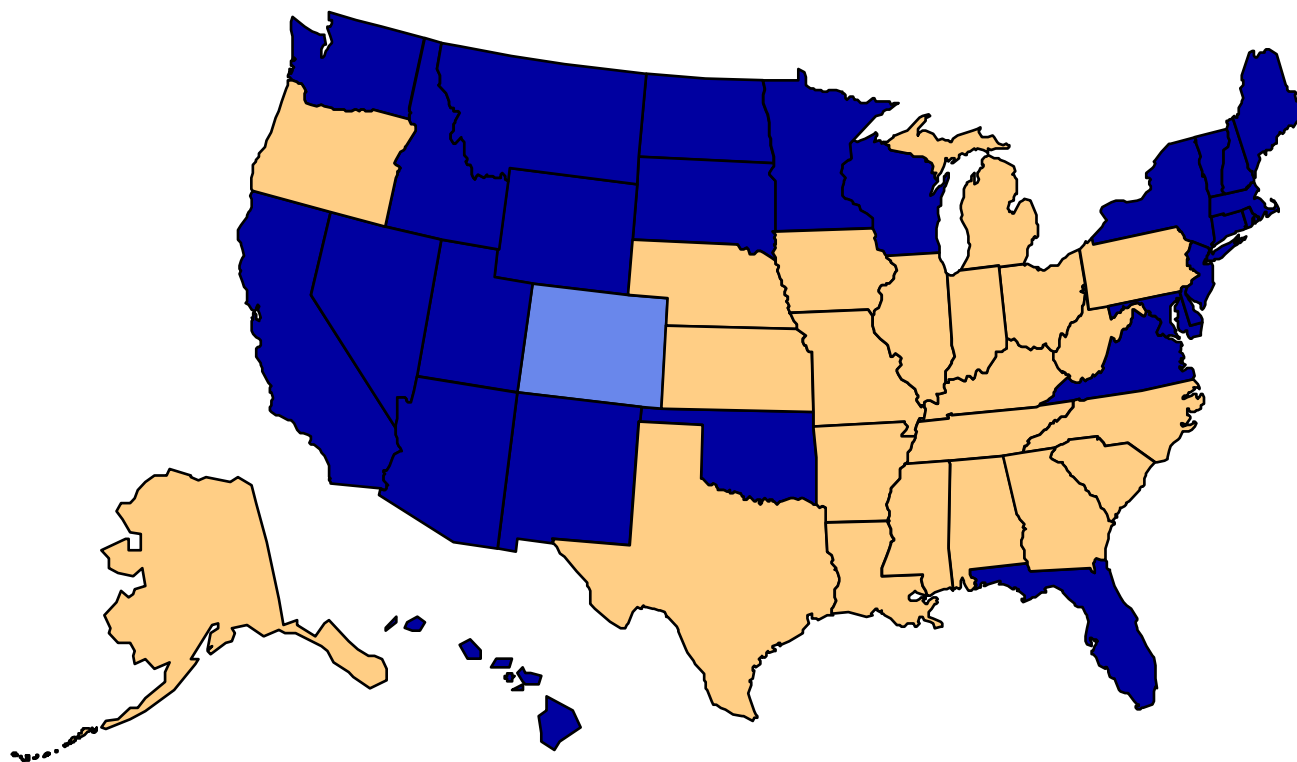
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 1999



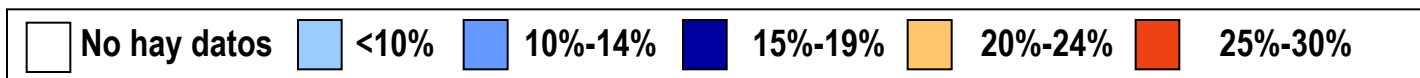
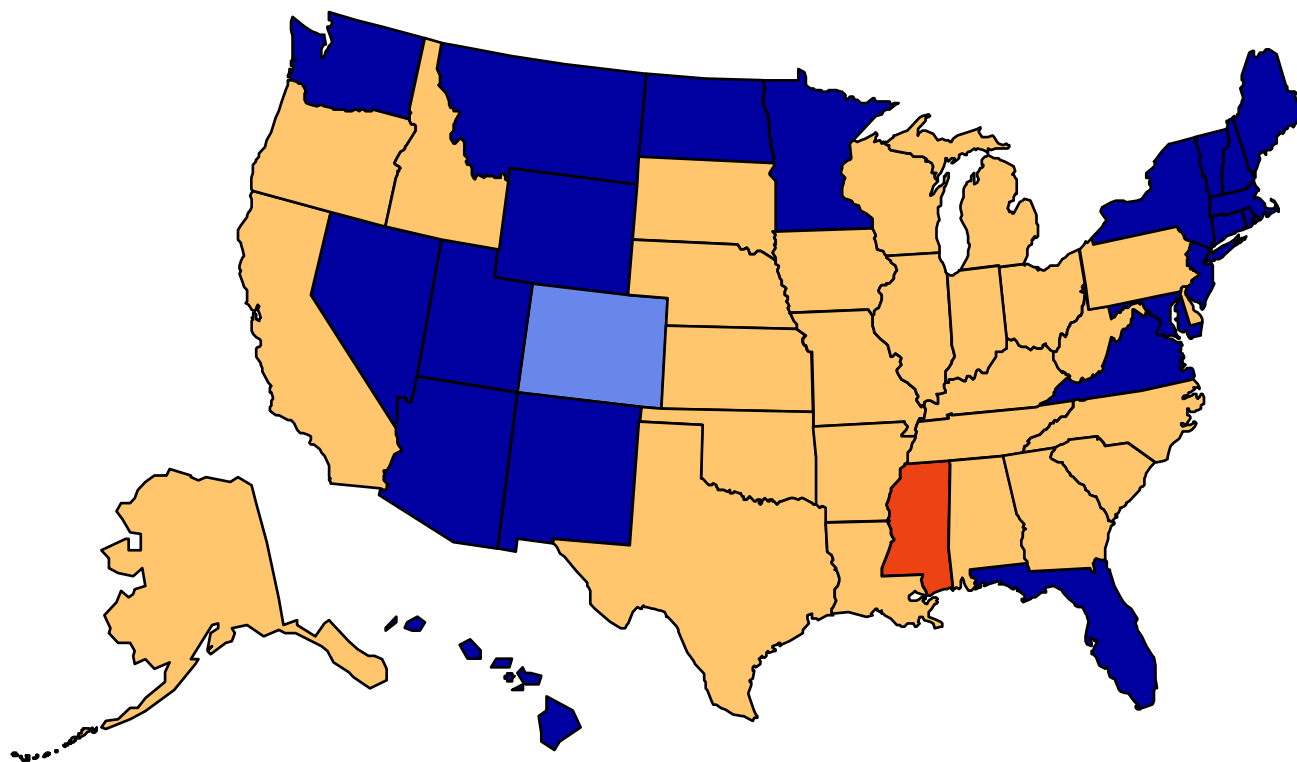
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2000



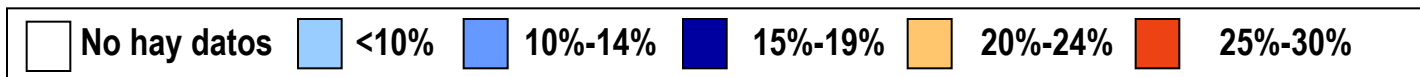
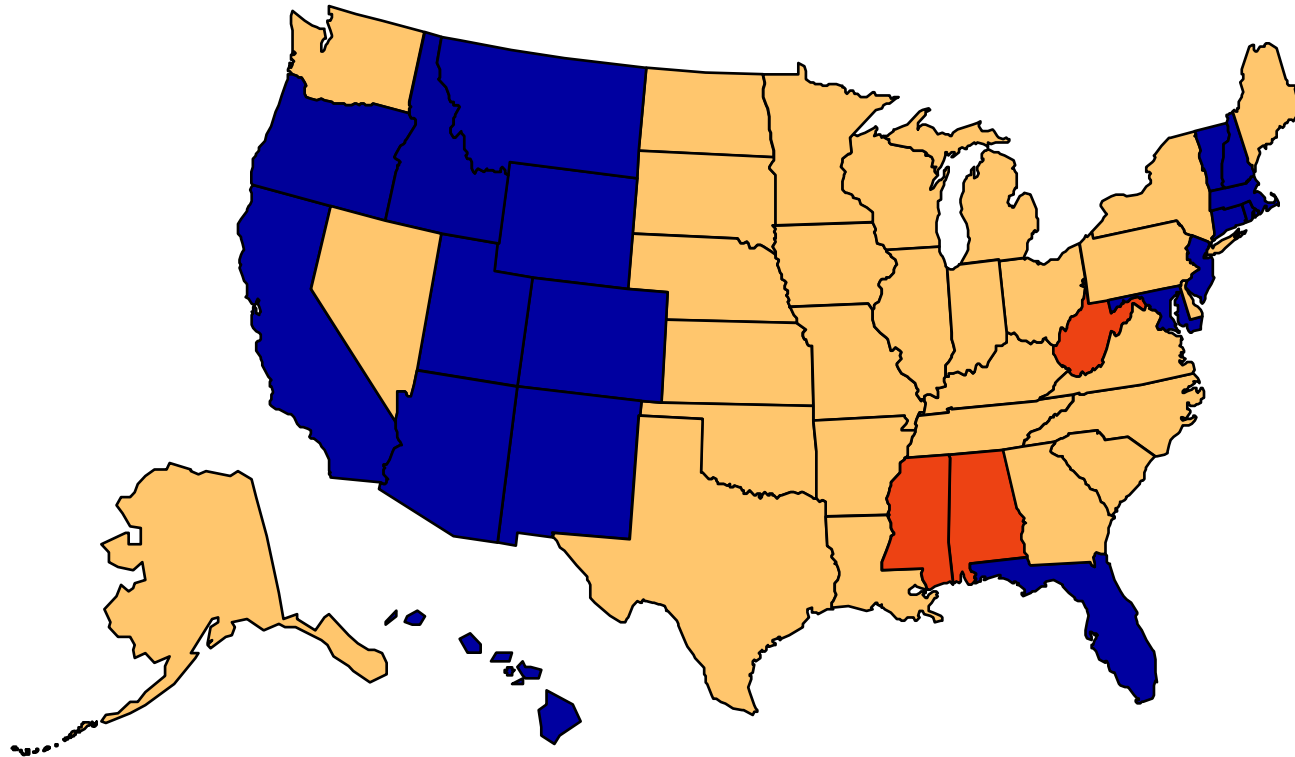
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2001



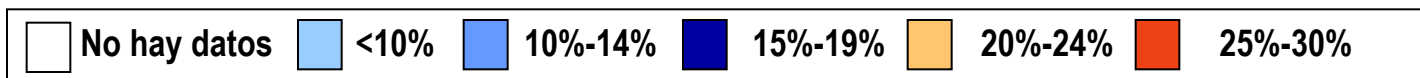
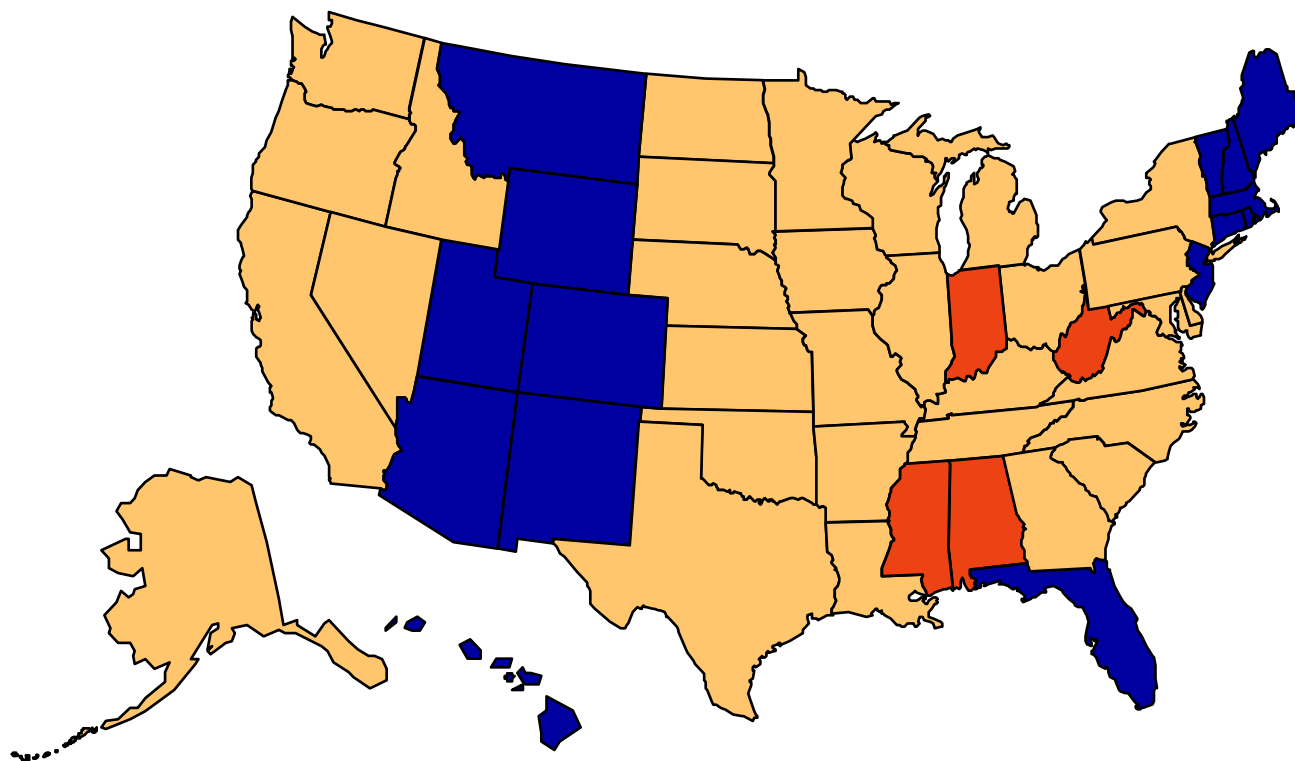
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2002



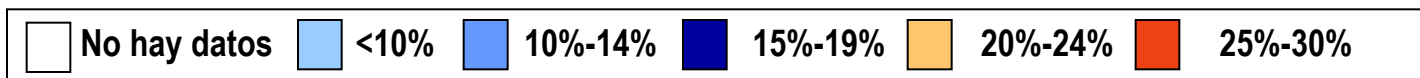
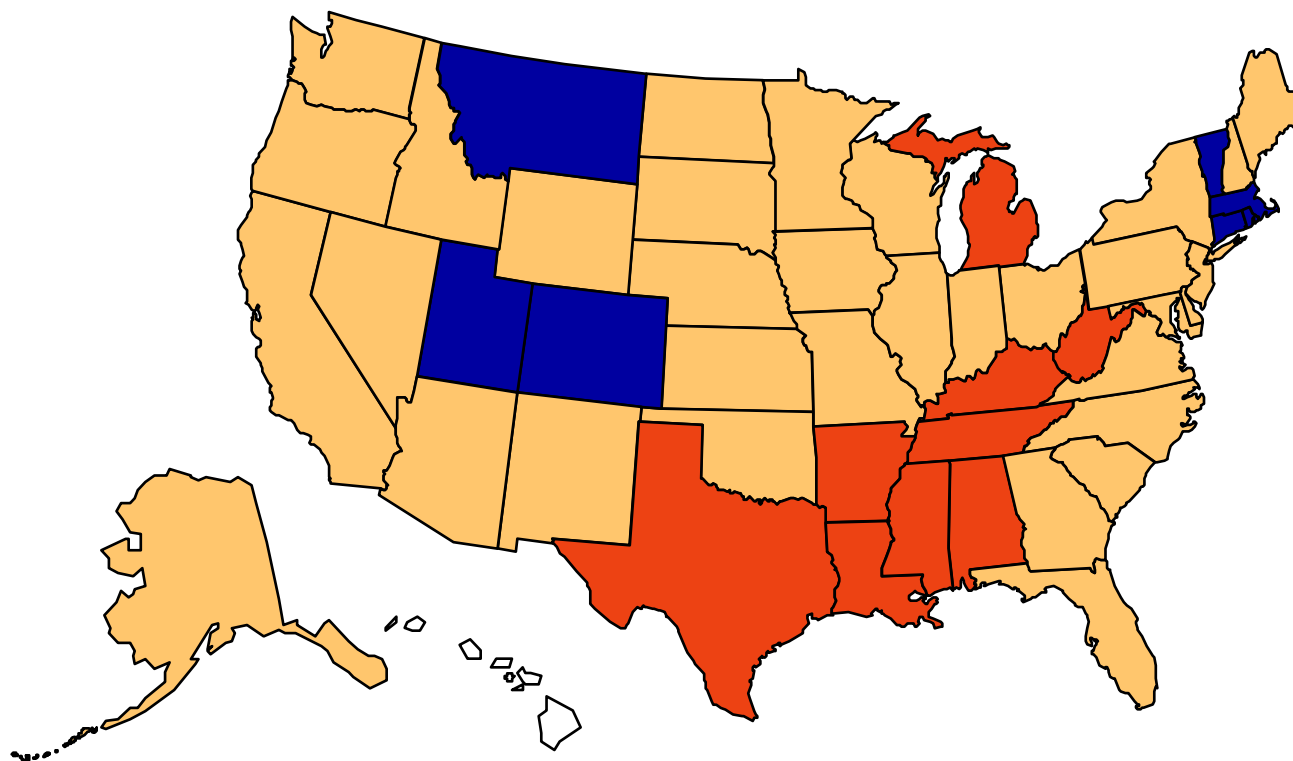
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2003



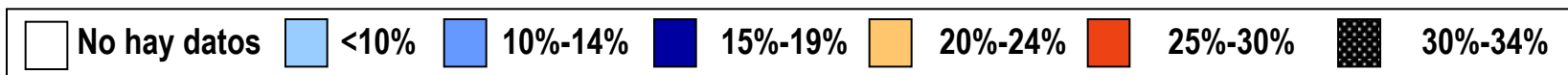
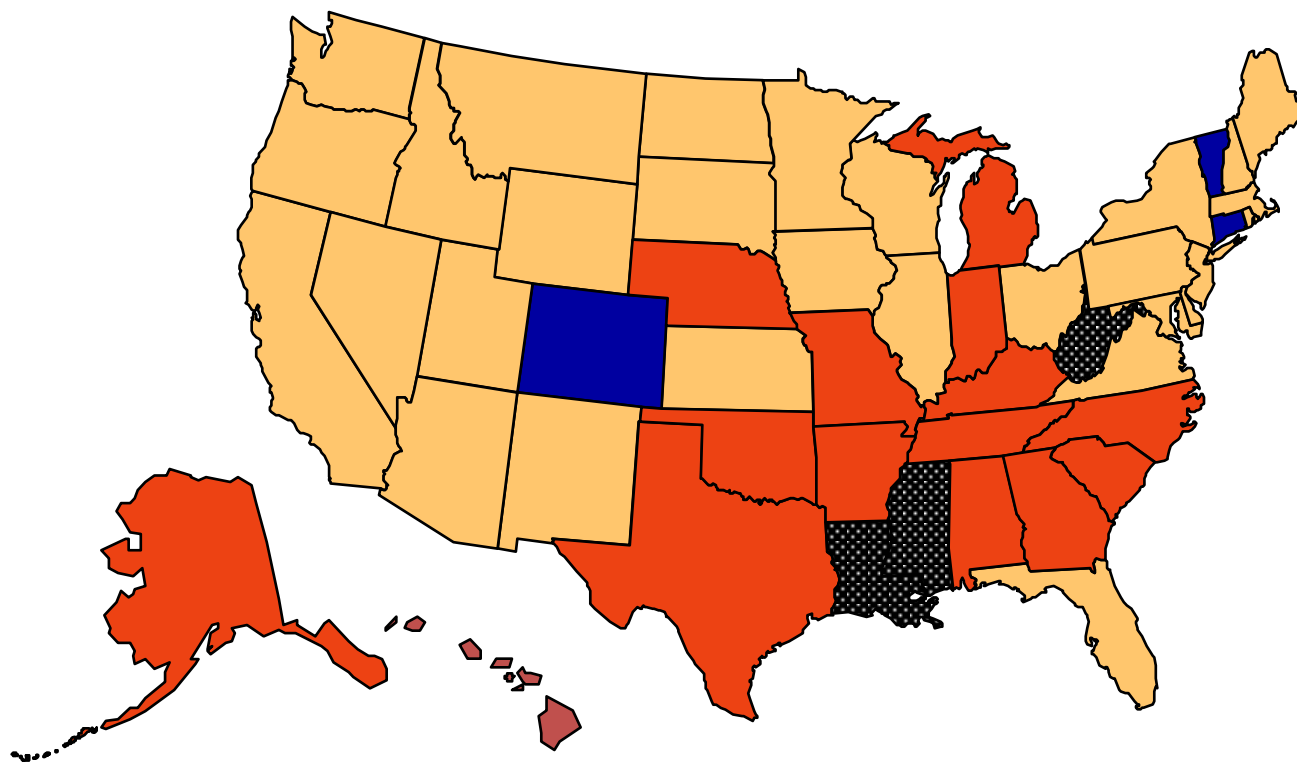
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2004



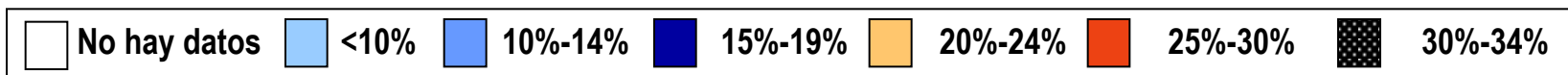
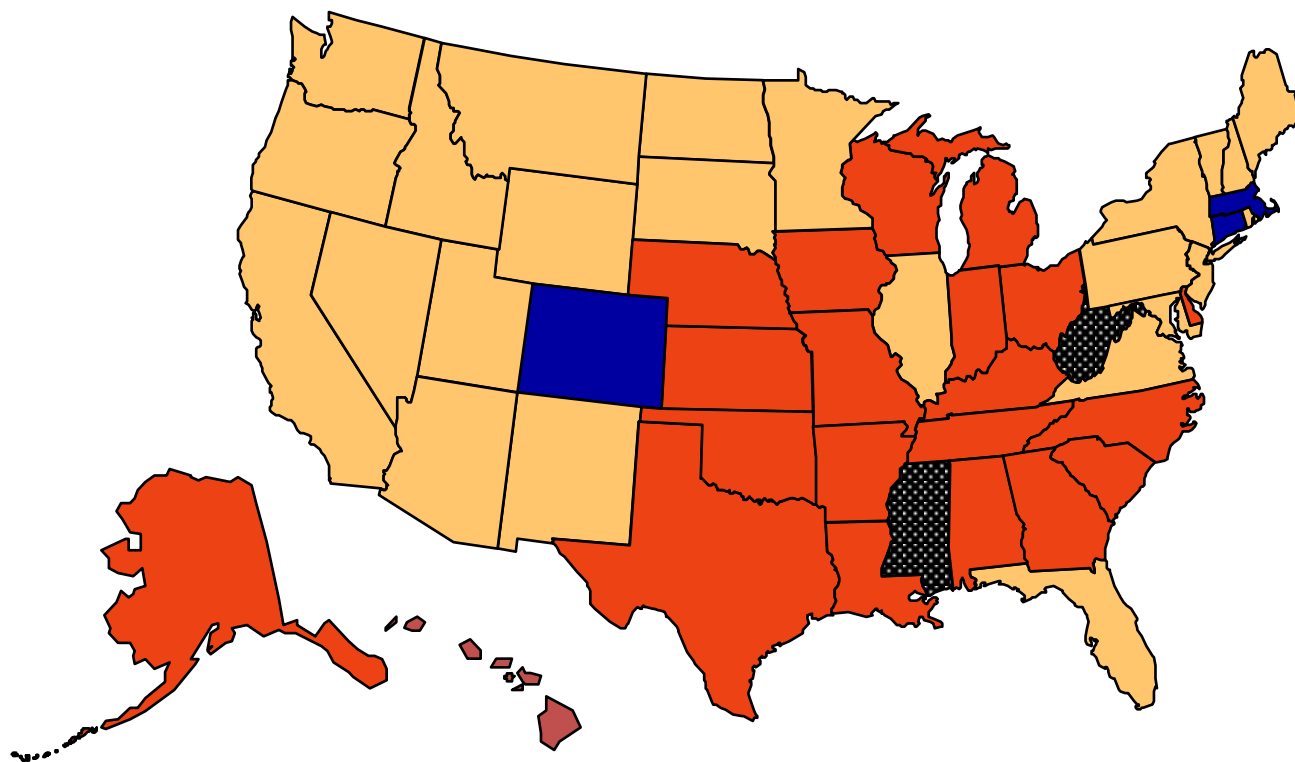
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2005



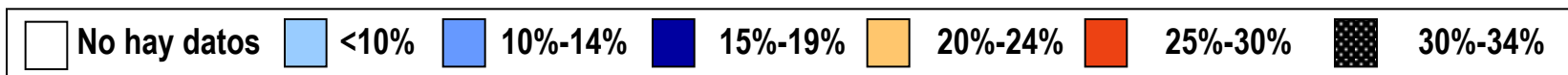
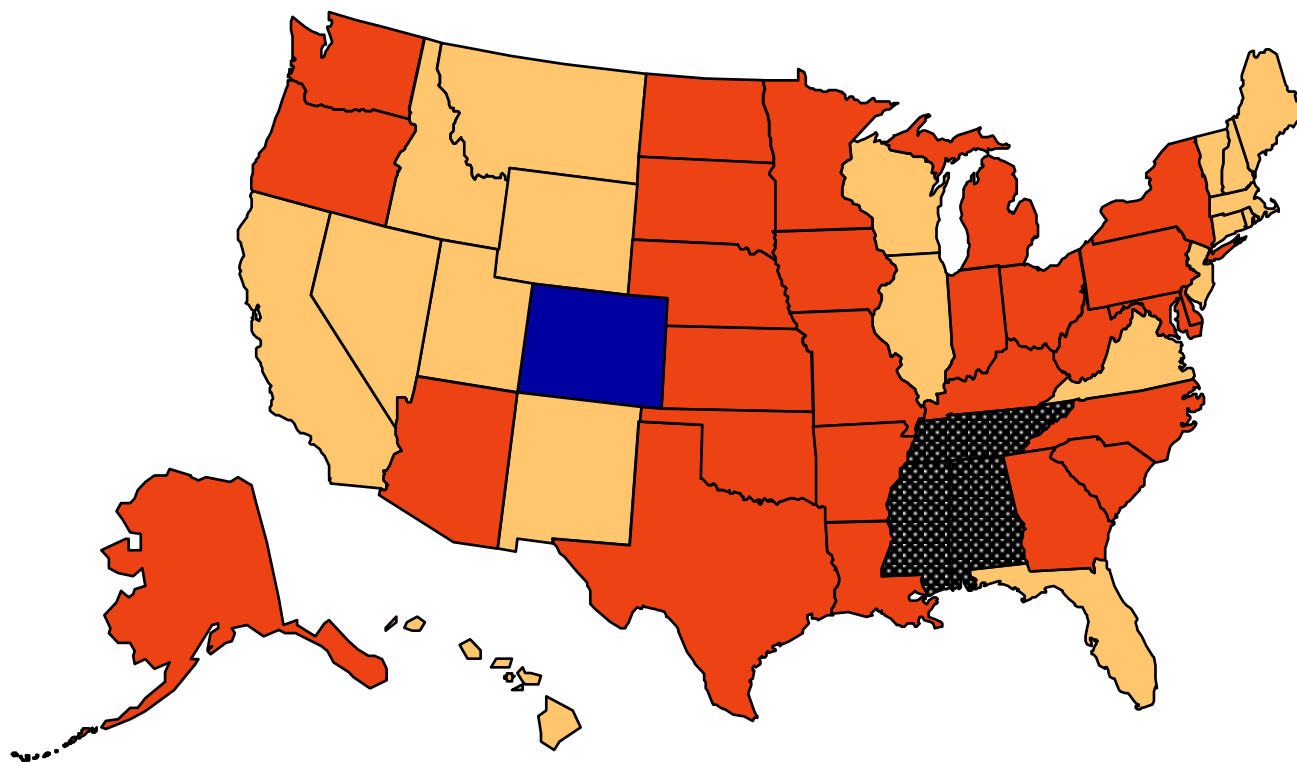
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2006



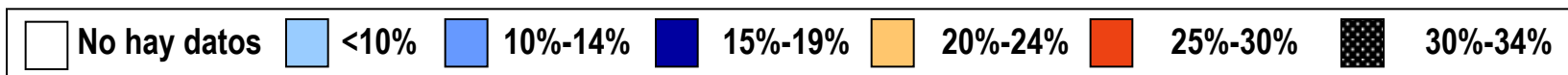
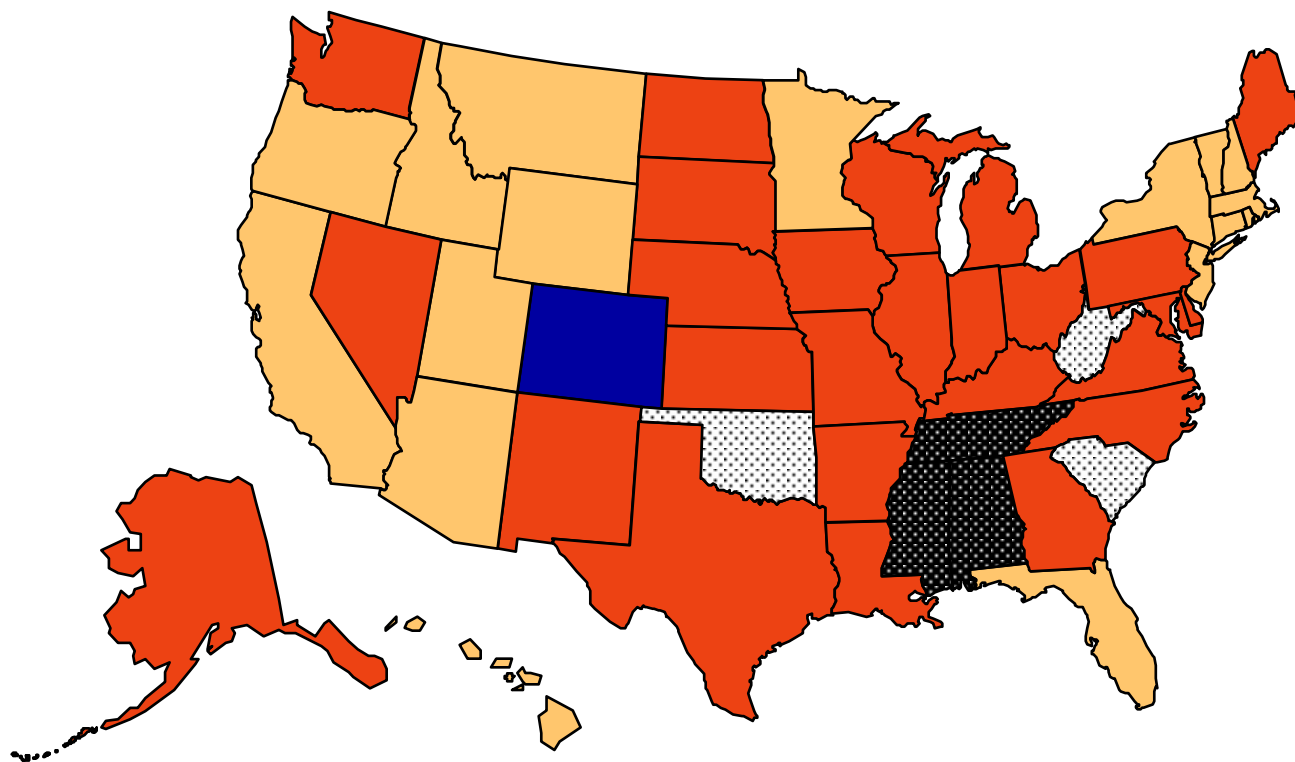
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2007



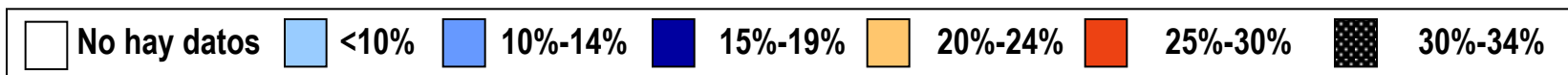
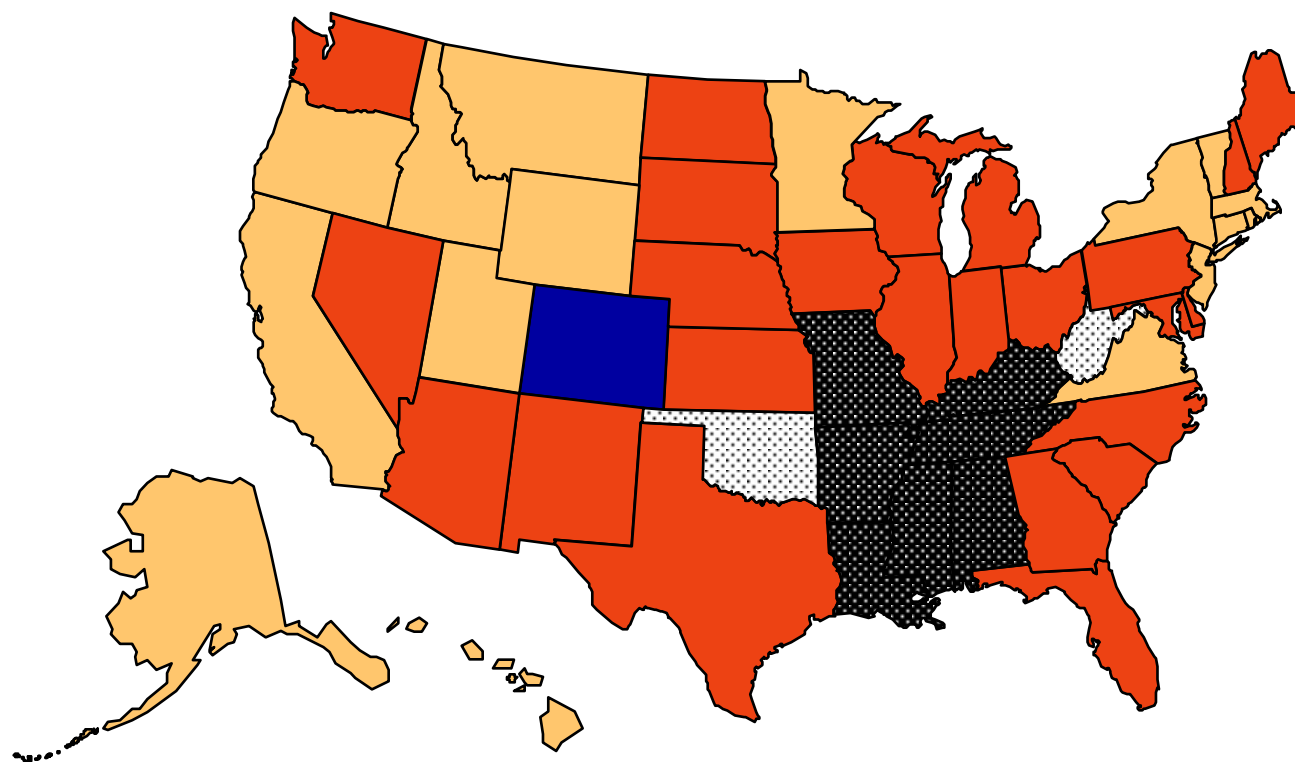
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2008



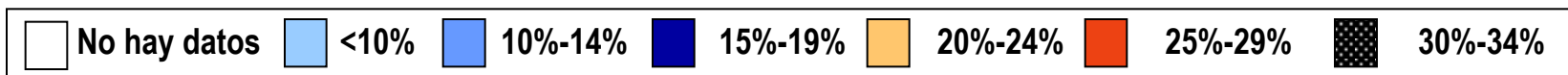
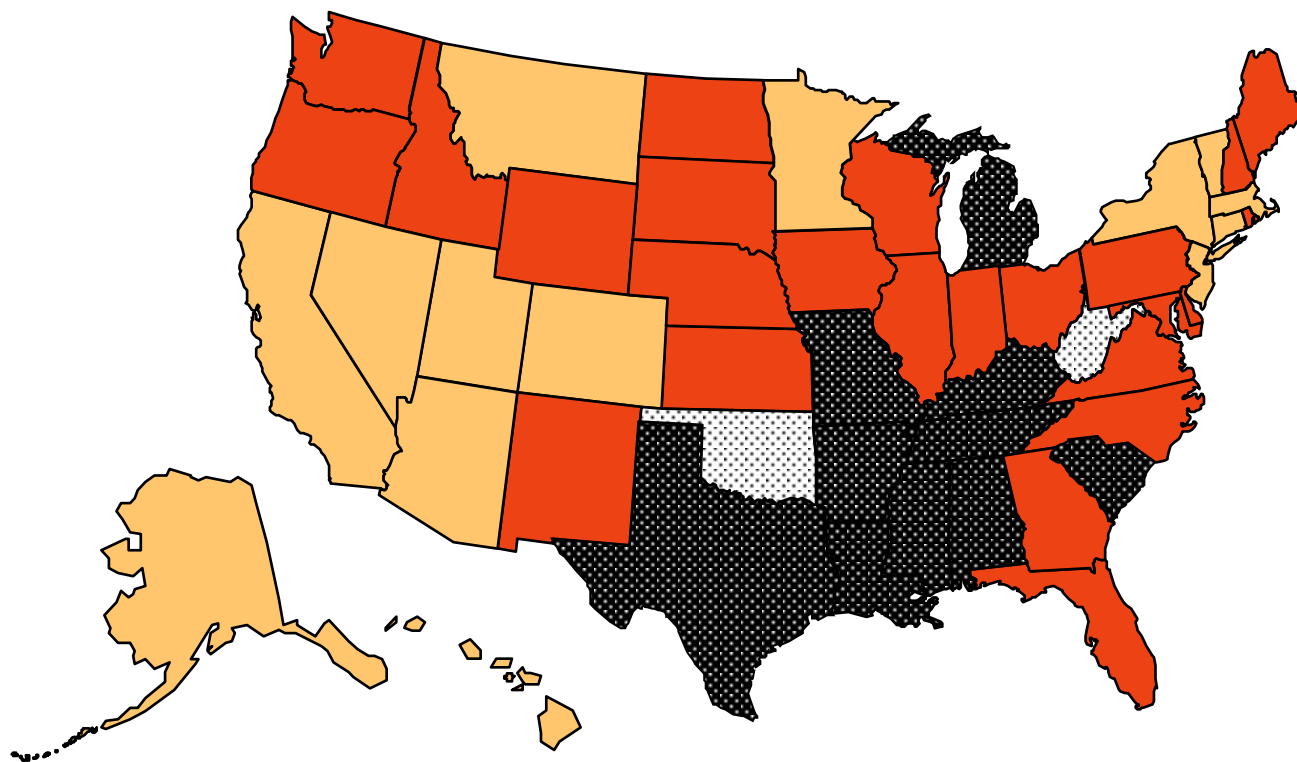
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2009



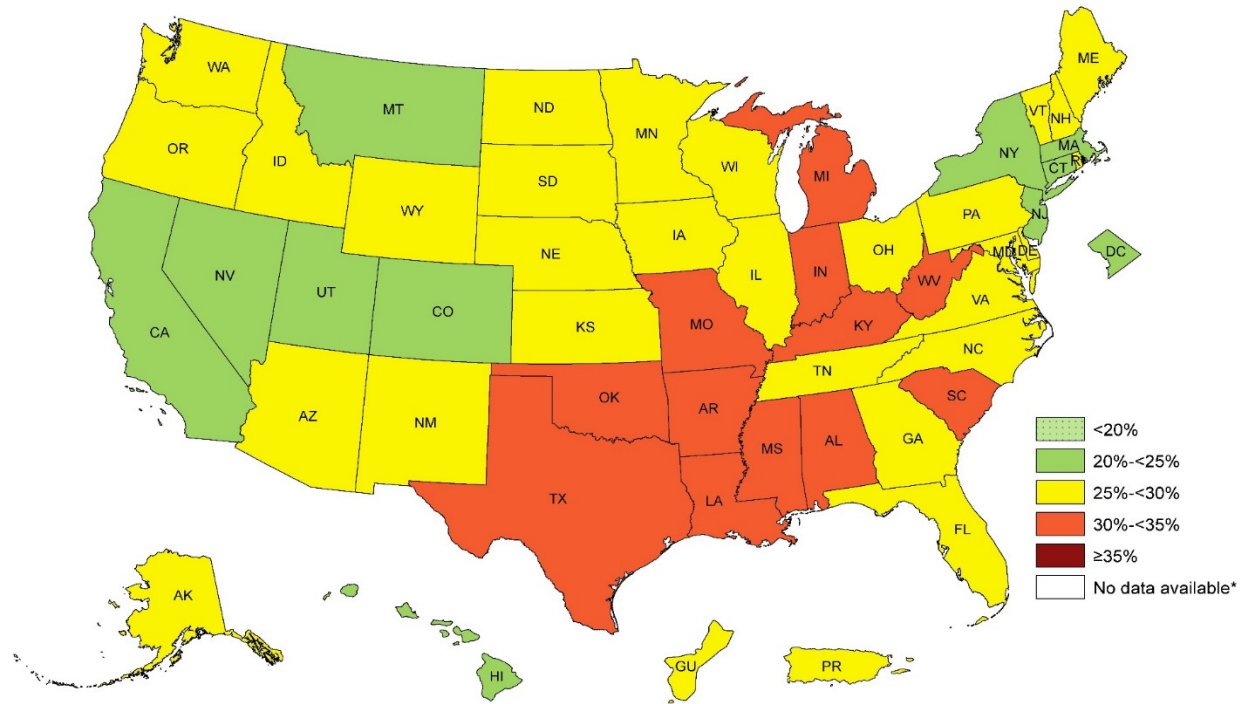
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2010



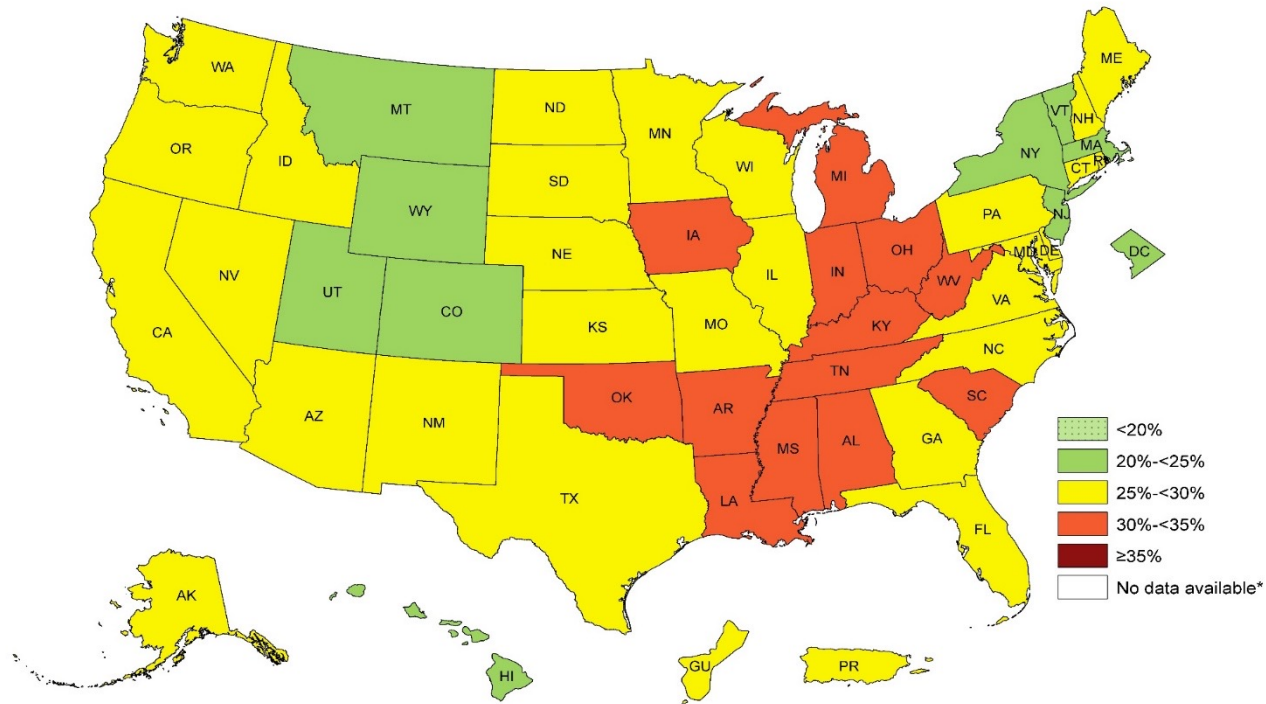
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2011

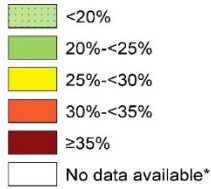


Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2012

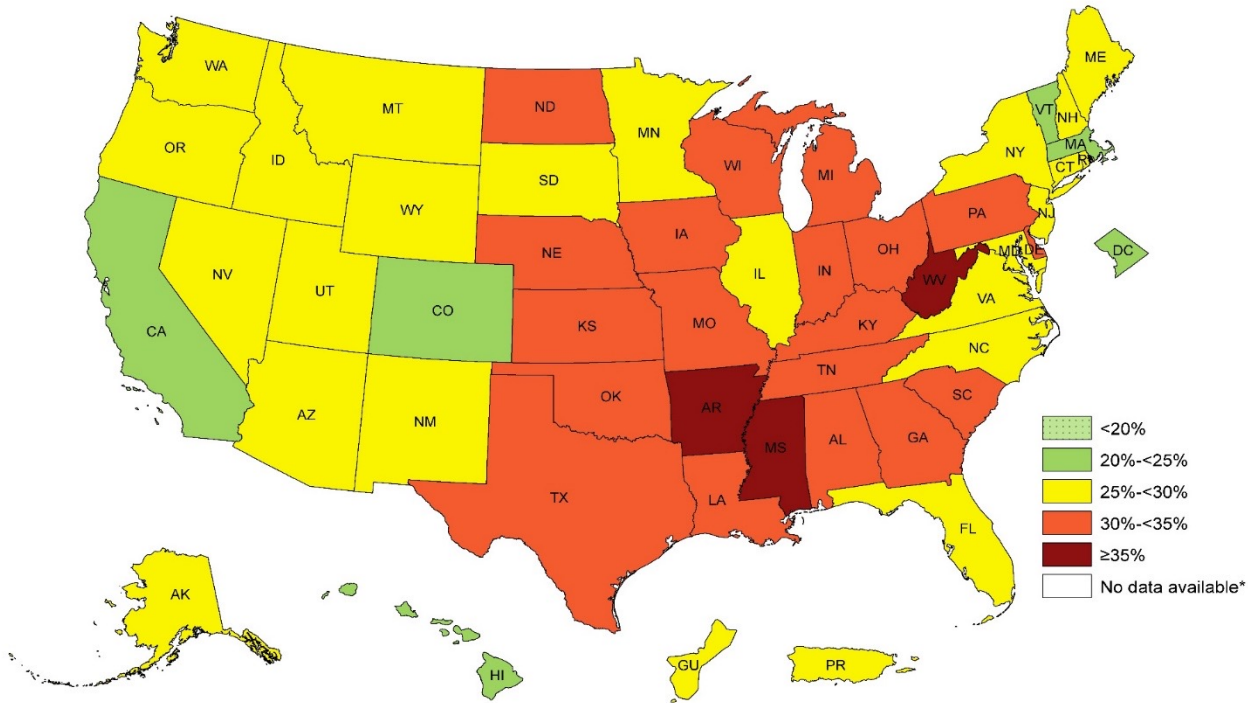


BRFSS, 2013



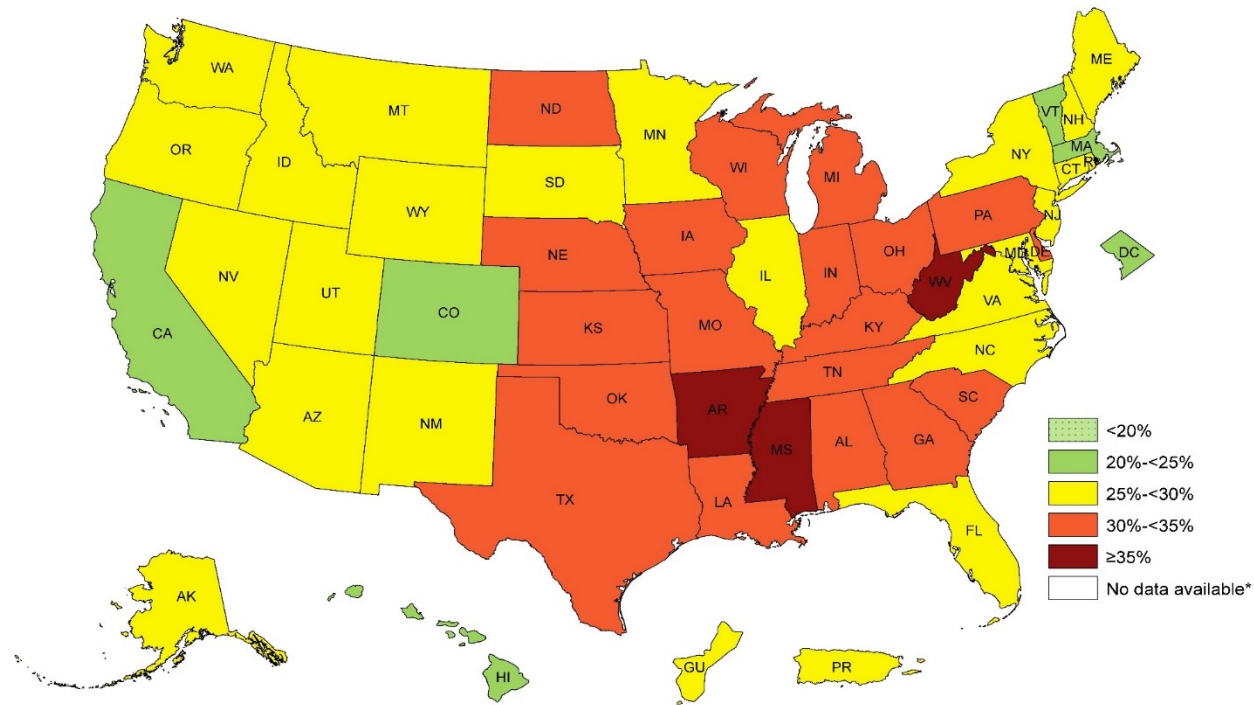
Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2014



Tendencias de la obesidad en los adultos estadounidenses

BRFSS, 2015



¿Qué es lo que limita la vida saludable en la comunidad?



Ambiente tóxico: limitaciones ambientales

Tráfico, banquetas que no llevan a ninguna parte, áreas de juegos subutilizadas, preocupaciones respecto a la seguridad



Ambiente tóxico: Rodeados de alimentos que no son saludables

Rodeados de opciones de alimentos altos en calorías, refrigerios, refrescos y bebidas azucaradas en las escuelas; postres



Ambiente tóxico:

Eventos de recaudación de fondos con alimentos que no son sanos y menos educación física (P.E.) en las escuelas



Si estar sano es tan importante,
¿por qué la gente no lo hace?

No les importa a los
líderes comunitarios

**Falta de
tiempo**

No es
seguro
salir

Nuestra comunidad no
está hecha para eso

Falta de motivación

No hay

parques o
banquetas

**NO PUEDEN PAGAR
UN GIMNASIO Y LA
COMIDA SANA ES
MUY CARA**

**FALTA DE FRUTAS
Y VERDURAS FRESCAS**

Miedo a lastimarse

No tienen apoyo

No es conveniente

VIDEO



www.dshs.state.tx.us/obesity/GrowingCommunity.shtm

Los líderes fuertes son capaces de:

- dirigir
- fomentar
- captar
- guiar
- formar
- enfocarse
- establecer



¿Líder o socio?

- Elijan su papel.
- ¿Qué tipo de persona necesitan que complementen sus puntos fuertes y sus puntos débiles?



Cambie a la presentación

"Las comunidades pueden cambiar"