

Nuestra Bienvenida

Isabel Nazario y Daniel Jara, Codirectores del Comité
Asesor de Amigos de *Images/Imágenes*, de NJN
Elizabeth Christopherson, Directora Ejecutiva de NJN

Nos alegra hacerle llegar la segunda edición del boletín electrónico de NJN sobre temas relativos al cuidado de la salud que son de interés para las comunidades hispanas de New Jersey. Nuestra misión de conectar las diversas comunidades de New Jersey es hoy más importante que nunca.

Este boletín es producido como un nuevo recurso del programa original de NJN *Images/Imágenes*, que desde 1972 está al servicio de la población hispana de New Jersey.

Al celebrar el Año Nuevo, nos proponemos nuevas metas para los meses venideros, y una prioridad para muchos es mejorar la salud a través de una mejor alimentación y el ejercicio físico. Este número se centra en la idea de Mantenerse en forma. Nos llena de alegría poder conectarlo con toda una variedad de recursos que explican la importancia de la actividad física para el bienestar general. También brindan información sobre cómo está respondiendo la comunidad hispana—considerada en su totalidad—ante la necesidad de una mejor educación sobre el tema y la implementación de programas para niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad que incluyen nociones básicas sobre cómo mantenerse en forma.

Le pedimos que comparta este boletín electrónico con su familia, amigos y colegas. Coménteles que puedan suscribirse para recibir el próximo número escribiendo a saludnj@njn.org. Háganos saber su opinión: envíe sus comentarios y sugerencias a saludnj@njn.org. ¡Brindemos por la salud de New Jersey! 🍷

(Información adaptada del sitio de American Family)

CUESTIONARIO

Mantenerse en forma. ¿Cuánto sabe usted sobre la importancia de mantenerse en forma?

Haga clic aquí para responder un cuestionario en línea.

P: ¿Cuánto tiempo de actividad física por semana se recomienda para un adulto sano? ¿Y para un niño o un adolescente sano?

[Ver la respuesta más abajo.](#)

MANTENERSE EN FORMA

Adaptado del sitio Web de *American Family*

La salud comienza cuidando el cuerpo. La actividad física es necesaria para mantener un cuerpo sano y prevenir la aparición de enfermedades crónicas. También puede ser beneficiosa para controlar la obesidad, que en los últimos 20 años se ha convertido en una abrumadora epidemia en la comunidad latina.

El impacto de la falta de actividad física

La falta de actividad física tiene un impacto terrible en la comunidad hispana:

- Entre las personas de origen hispano o latino, el 49,9 por ciento de los hombres y el 57,1 por ciento de las mujeres no realizan ninguna actividad física.
- Los jóvenes hispanos o latinos y los afroamericanos hacen menos actividad física que los jóvenes blancos no hispanos.
- En el 2001, el 59 por ciento de la comunidad latina era obesa o tenía sobrepeso, en comparación con el 55 por ciento de las personas de raza blanca.
- Alrededor del 30 por ciento de los niños (de entre 6 y 11 años) y adolescentes (de entre 12 y 19 años) tienen sobrepeso, mientras que el 15 por ciento es obeso.
- La actividad física es un elemento clave en la prevención de las enfermedades cardíacas y del accidente cerebrovascular (stroke), que causa la mayor cantidad de muertes entre los latinos en los Estados Unidos.
- Las mujeres, los miembros de grupos étnicos minoritarios y las personas de más de 45 años tienen menos probabilidades de realizar alguna actividad física.

haga clic aquí para leer más

PROGRAMA NACIONAL

Una receta para vivir bien

Un programa nacional enseña a los latinos qué actividades son saludables

Por Teresa Gordon

La salud de los latinos no presenta un panorama optimista. En ninguna otra comunidad las cifras son tan alarmantes. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, casi el 24 por ciento de los niños estadounidenses de origen mexicano tienen sobrepeso, en comparación con el 12 por ciento de los niños blancos no hispanos. Sus padres también están en riesgo: diversos estudios demuestran que más del 73 por ciento de los estadounidenses de origen mexicano mayores de 20 años tienen sobrepeso y un riesgo más alto de padecer enfermedades cardíacas y diabetes, dos afecciones que provocan la mayor cantidad de muertes.

A fin de concienciar a la comunidad hispana de la importancia de la nutrición y el ejercicio físico, el Director General de Sanidad de los Estados Unidos, el Dr. Richard Carmona, Kraft Foods y el Instituto Nacional para Niños Latinos (NCLI, por su sigla en inglés) se asociaron para crear el programa Salsa, Sabor y Salud, que promueve un estilo de vida saludable a través de un plan de ocho semanas que se está implementando en todo el país.

Haga clic aquí para leer todo el artículo.

Si desea más información sobre el programa Salsa, Sabor y Salud, visite el sitio del NCLI: <http://www.ncli.org/Salsa/SSS.htm>.

RECETA

Chuletas de pollo con hongos portobello y queso asiago

Haga clic aquí para ver esta receta.

IMAGES/IMÁGENES

Salvando distancias para una vida más sana

3 de marzo: En busca de una mayor comprensión Discapacitados latinos en silla de ruedas expresan su necesidad en términos de salud y bienestar emocional de ser tratados en forma equitativa, ser comprendidos y ser apreciados por la sociedad.

10 de marzo: **Viviendo con diabetes**

Latinos que viven con diabetes hablan sobre su lucha por sobrevivir en un mundo lleno de tentaciones. Este programa también brinda a los hispanos importantes consejos sobre su estilo de vida y sus hábitos alimenticios.

17 de marzo: **Vestirse para el éxito**

Mujeres con problemas económicos encuentran posibilidades de éxito y confianza simplemente pareciéndose y actuando como profesionales. Un programa sin fines de lucro les ofrece a estas mujeres un cambio en el aspecto y la actitud, además de todos los accesorios, entre ellos, zapatos, alhajas, peinados y maquillaje.

24 de marzo: **Cáncer de mama**

Médicos y mujeres que han superado esta enfermedad hablan sobre la reconstrucción plástica y su impacto en la calidad de vida. También se trata la preocupación acerca de la falta de detección temprana en las comunidades latinas.

31 de marzo: **VIH/SIDA aún presente**

Hoy en día, el VIH/SIDA está aumentando entre adolescentes, pero es muy poca la cobertura de los medios que muestra el peligro de tener relaciones sexuales sin protección. Este programa analiza las tendencias sexuales de una generación que ignora las señales de advertencia.

Los programas se emiten los jueves a las 6:30 p.m. y vuelven a emitirse los domingos a las 8 a.m.

R: Los adultos de 18 años o más necesitan 30 minutos de actividad física cinco días a la semana o más para mantener su salud. En cambio, los niños y adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física por día.

Haga clic aquí para ver más datos sobre la importancia de mantenerse en forma (información suministrada por el Comité Presidencial para el Buen Estado Físico y los Deportes.

RECURSOS Y VÍNCULOS

Asociación Norteamericana de Cardiología (AHA, por su sigla en inglés)
1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)
<http://www.americanheart.org>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés)
1-800-311-3435
<http://www.cdc.gov/health/physact.htm>

Institutos Nacionales de Asistencia Sanitaria (NIH, por su sigla en inglés)
1-301-496-4000
<http://www.nih.gov>

Comité Presidencial para el Buen Estado Físico y los Deportes (PCPFS, por su sigla en inglés)
1-202-690-9000
<http://www.fitness.gov>

Haga clic aquí para acceder a las publicaciones de esta entidad.
http://www.fitness.gov/council/council_pubs.htm

Esté atento a los próximos números del boletín electrónico de NJN sobre temas de salud de la comunidad hispana:

Marzo de 2005: “Cómo vivir bien con diabetes”

Junio de 2005: “Cómo envejecer con dignidad”

Agradecemos especialmente a nuestros socios de la comunidad, el Centro para las Artes y la Cultura Latina de la Universidad de Rutgers y la Cámara de Comercio Hispana del Estado de New Jersey.

La financiación de este boletín electrónico es posible gracias a Outreach Extensions, empresa nacional de consultoría que se especializa en destacadas campañas integrales de educación y asistencia comunitaria para proyectos en medios de comunicación.