

# Músculos y corazón

Latinos se ayudan a vivir más sanamente

Janine Zúñiga (Union-Tribune)

SAN YSIDRO — Lorena Godínez, de 36 años, quiere ser una madre más saludable. Virginia Rodríguez, de 45, planea perder peso y mejorar su condición física. Y Martha Grijalva, de 35, espera alentar a otros a dejar de hacer excusas y caminar, bailar o de alguna manera mejorar su condición física.

Las tres residentes de San Ysidro son participantes recientes de un nuevo programa llamado Familias Sanas y Activas.

El programa entrena a promotores, residentes locales que, guían, instan y alientan a otros a seguir su ejemplo.

El programa gratuito es patrocinado por el Centro de Investigación Preventiva de San Diego, que lleva a cabo investigaciones y provee herramientas educativas para promover la actividad física y mejorar la salud de los latinos.

Grijalva, quien vive en los departamentos Villa Nueva, fue incitada a involucrarse por Godínez, una vecina cuyos hijos van a la escuela en el mismo camión que los de ella. Después se ofreció para ser una promotora.

“Solía hacer ejercicios de aeróbicos cuando vivía en Tijuana y tenía 21 o 22 años”, dijo Grijalva quien por un tiempo dejó de ejercitarse.

“Cuando llegué a San Ysidro paré porque no pude encontrar programas. Ahora, nos han en-

## Detalles

Llama a la agencia más cercana para inscribirte o recibir más información.

**Centro de Salud de San Ysidro:**  
(619) 662.4100, Ext. 6340

**Casa Familiar:**  
(619) 428.1115

**Villa Nueva:**  
(619) 213.3031, pide hablar con Lorena Godínez

**Familias Sanas y Activas en el Centro de Investigación Preventiva de San Diego:**  
(619) 594.8319

señado que podemos caminar en parques locales y hacer muchos ejercicios en casa”, apuntó.

Lisa Hoffman, una directora del centro de investigación, dijo que una encuesta telefónica comunitaria llevada a cabo el año pasado indicó que casi 57 por ciento de los residentes de San Ysidro han recibido diagnóstico de diabetes, hipertensión o colesterol elevado.

La falta de actividad física es un importante factor de riesgo para las enfermedades crónicas que afectan la comunidad latina, como la diabetes y la obesidad, según el Departamento de Servicios de Salud del estado.

## Para sentirse mejor

En California, la inactividad física y la obesidad entre los latinos costaron más de 21 mil millones

de dólares en atención médica directa e indirecta, costos de compensación a empleados y productividad perdida en el 2000, según estadísticas del departamento.

Para combatir estos factores de riesgo, el centro de investigación, junto con la Universidad Estatal de San Diego, la Universidad de California en San Diego y el Centro de Salud de San Ysidro, creó este programa y comenzaron a reclutar miembros en junio.

“Nuestra esperanza es que el programa cambie el comportamiento de la gente”, dijo Hoffman.

El programa de San Ysidro es uno de 33 en recibir fondos de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC, en inglés) y el único que se enfoca exclusivamente en problemas de salud que afectan a los latinos.

El mes pasado, María Pittenger, de 54 años, fue pesada, medida y completó una caminata de una milla.

A Pittenger le revisaron la presión sanguínea, hizo unas cuantas sentadillas y lagartijas y demostró su flexibilidad.

Pittenger fue declarada elegible para el programa de un año.

Ella y otros participantes recibieron una mochila con herramientas de ejercicio, incluyendo un podómetro, una banda elástica y una botella para agua.

“Estoy participando porque mi doctor dijo que me inscribiera en un programa de ejercicio y dieta”, dijo Pittenger. “Mi hermana me dijo de este programa. Ella ya es miembro”.

## Atención personalizada

Los participantes reciben me-



Eduardo Contreras (Union-Tribune)

Xinia Sánchez, Lorena Casas, Alicia González y Olga Casas, desde la izquierda, participan en el nuevo programa de salud en San Ysidro.

tas personalizadas y son vigilados todo el año. Cada uno recibe un calendario que indica todos los parques de San Ysidro y hay folletos en español con información sobre técnicas de calentamiento, normas de nutrición e instrucciones para usar aparatos de ejercicio.

Muchos de ellos dicen que les gustan las relaciones que están formando dentro de sus vecindarios.

Personas que solían ser conocidos ahora son amigos que se inspiran y alientan entre sí.

“A veces no quieres hacer ejercicio porque no quieres hacerlo sola”, dijo Martha Haro, un ama de casa de 45 años. “Pero cuando estás en un grupo, te motiva”.

El centro de investigación se unió con administradores de Villa

Nueva, la agencia de servicios sociales Casa Familiar y el centro de salud para reclutar miembros.

El programa constituye un estudio de salud pública que recibe fondos de los CDC.

Hoffman dijo que esperan generar más interés a través de recomendaciones personales. Hay fondos para 500 miembros.

Actualmente, hay 97 miembros pero cada día se inscriben más.

Elsa Escalante, una supervisora de un gimnasio administrado por Casa Familiar, oyó del programa y ella y su esposo, Octavio, ambos de 44 años, se hicieron promotores.

Cada uno dirige un grupo de caminatas regulares. Los 19 miembros del grupo de Elsa caminan en las mañanas.

Octavio tiene dos miembros

que caminan por la tarde.

Aunque la mayoría de los miembros son mujeres, el programa alienta a que hombres, mujeres y niños de todas las edades se inscriban.

Los hijos de los Escalante acompañan a sus padres.

“Ellos también hacen ejercicio”, dijo Elsa Escalante. “Juegan fútbol mientras nosotros hacemos nuestros ejercicios”.

El programa cuenta con fondos para un año y espera que el estado decida continuarlo.

Al principio, seis personas recibieron 16 horas de entrenamiento en nutrición, manejo de estrés y ejercicio.

Esos instructores luego enseñaron a los promotores, que buscan reclutar personas para el programa.

**West Coast**  
**VINYL WINDOWS**

¡Le servimos con orgullo desde 1989!

Rejas  
sobrepuertas