



Hoja de datos: El uso compartido y la salud

Descripción General

El diseño de una comunidad afecta que tan saludable somos. Nuestros alrededores influyen en la calidad de alimentos que comemos, cuanto ejercicio hacemos, y la calidad de vida.

El uso compartido – el compartir el espacio entre escuelas y comunidades – mejora las posibilidades que la gente pueda ser más saludable al facilitar la actividad física. El uso compartido les provee a los niños y a los adultos lugares seguros y bien situados para el ejercicio y el juego.

La actividad física es un factor determinante de la salud, pero la mayoría de los americanos no hacen el ejercicio que necesitan para ser saludables.

- Aproximadamente el 60 por ciento de los adultos estadounidenses no realizan la cantidad de actividad física recomendada. El veinticinco por ciento están físicamente inactivos.ⁱ
- En el 2007, 63.7 por ciento de los californianos informaron que sus niveles de actividad física eran menos que moderados.ⁱⁱ
- La Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil del 2007 revelo que el 65 por ciento de estudiantes de preparatoria no alcanzaron los niveles recomendados de actividad física.ⁱⁱⁱ En California, un millón (29 por ciento) de los adolescentes no realizan los niveles recomendados de actividad física.^{iv}
- El Centro de Control y Prevención de Enfermedades estima que solo el 2 por ciento de las preparatorias estadounidenses hace de la educación física un requisito para todos los estudiantes de todos los grados durante todo el año escolar.ⁱⁱⁱ
- El estado de California establece como requisito dos años de educación física para todos los estudiantes de preparatoria, pero puede que no haga cumplir este requisito. Uno de cada siete adolescentes de California informa que, o bien no se le obliga asistir, o no le ofrecen las clases de educación física.^{iv}

Los problemas de salud relacionadas con la falta de actividad, como la diabetes tipo 2 o la enfermedad del corazón, están en aumento en los E.U., mucha veces con consecuencias fatales.

- Entre 1991 y 2000, la prevalencia de diabetes aumento un 49 por ciento. Más del 10 por ciento de todos los adultos en EU tienen diabetes.^{vi}
- El riesgo de desarrollar diabetes a lo largo de su vida para un individuo nacido en el año 2000, es 32.8 por ciento para los varones y el 38. 5 por ciento para el sexo femenino.^{vii}
- Solo en California, se espera que el número de personas con diabetes se duplique para el 2020.^{viii}
- Según la Organización Mundial de la Salud, la enfermedad cardiovascular es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, tanto entre hombres como en mujeres. Es responsable del 40 por ciento de todas las muertes anuales. Más de 58 millones de personas en los EU tienen alguna forma de enfermedad cardiovascular.^v
- En el 2004, más de 73,000 californianos murieron de una enfermedad cardiovascular, siendo responsable de una tercera parte del total de muertes de ese año.^{ix}
- Aproximadamente 250,000 muertes al año se pueden atribuir a la falta de actividad física.^x

La inactividad y los problemas de salud consecuentes están vinculados a la forma en que están diseñadas nuestras comunidades.

- Muchos Americanos no reciben el ejercicio que necesitan para estar saludables simplemente porque no tienen lugares donde pueden estar activos. Las investigaciones demuestran que las personas que tienen parques cercanos hacen 38 por ciento más ejercicio que aquellos que no tienen acceso.^{xi}
- Comunidades de bajos recursos, incluyendo comunidades predominantemente latinas y afro-americanas, a menudo tienen menos recursos para apoyar estilos de vida activos.^{xii} Estas comunidades típicamente cuentan con menos espacios de parques y son menos propensas a tener casas con patios privados.^{xiii}
- En California, uno de cuatro adolescentes informa no tener acceso a un parque seguro cerca de su hogar.^{xiv} En el sur de California, alrededor de 86 por ciento de los residentes (adultos y niños) no tienen fácil acceso a espacios abiertos como los parques.^{xiii}
- La Asociación Nacional de Parques y Recreación (NRPA por sus siglas en inglés) recomienda que las comunidades tengan cuando menos de seis a 10 hectáreas de espacio abierto por cada 1,000 residentes.^{xiii}
- Algunas comunidades en el Sur de California (típicamente barrios blancos) tienen significativamente más espacio de parque abierto que lo recomendado por la NRPA – hasta 126 hectáreas por 1,000 residentes. Pero algunas comunidades (frecuentemente comunidades de color de bajos recursos) tienen mucho menos – tan poco como 1.2

hectáreas por 1,000 residentes. Sin lugares donde estar activos, las personas no pueden realizar el ejercicio que necesitan para estar saludables.^{xiii}

El uso compartido puede mejorar la salud al eliminar las barreras que dificultan el estar saludable.

Las asociaciones de uso compartido entre los distritos escolares y los gobiernos locales u organizaciones permiten a los miembros y grupos de la comunidad el uso de juegos infantiles, campos deportivos, piscinas, gimnasios y otras instalaciones recreativas después del horario escolar. Las asociaciones de uso compartido también pueden servir para abrir instalaciones de la comunidad a las escuelas a un costo reducido o gratis.

Esto aumenta las oportunidades que los niños y los adultos tienen para ser activos, que junto con una buena nutrición, es un paso importante hacia la mejora de la salud.

Para más información sobre el uso compartido, visite www.jointuse.org.

Para más información sobre la el grupo de trabajo estatal de uso compartido, contacte a Manal Aboelata, Director de Programa del Instituto de Prevención (www.preventioninstitute.org), at 323-296- 5750 o manal@preventioninstitute.org.

Gracias a las fundaciones The California Endowment, Kaiser Permanente, y la Rosalinde and Arthur Gilbert Foundation por apoyar el trabajo que hace posible esta hoja de datos.

Referencias

(Nota de la Traductora: Los títulos de los documentos se traducen para fines informativos, pero fueron publicados en inglés, no sabemos si algunos estén disponibles en español)

ⁱ A Report of the Surgeon General: Physical Activity and Health [Un Informe Del Cirujano General: La Actividad Física y La Salud]. Rep. 1996. U.S. Department of Health and Human Services. 21 May 2009 <<http://www.cdc.gov/NCCDPHP/sgr/pdf/sgraag.pdf>>.

ⁱⁱ California Health Interview Survey [Encuesta de Entrevistas de La Salud de California] . UCLA Center for Health Policy Research. 21 May 2009 <<http://askchis.com/main/>>.

ⁱⁱⁱ The Obesity Epidemic and United States Students [La Epidemia de Obesidad y Los Estudiantes Estadounidenses]. Issue brief. 2007. U.S. Department of Health and Human Services. 21 May 2009 <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/pdf/yrbs07_us_obesity.pdf>.

^{iv} Babey, Susan H., Allison L. Diamant, E. Richard Brown, and Theresa Hastert. California Adolescents Increasingly Inactive [Los Adolescentes de California Cada Vez Mas Inactivos]. Issue brief. Apr. 2005. UCLA Center for Health Policy Research. 21 May 2009 <<http://www.healthpolicy.ucla.edu/pubs/publication.asp?pubID=137>>.

- ^v PAHO Health Indicator Database [Banco de Datos de Indicadores de Salud OSPA]. World Health Organization/Pan American Health Organization. 14 May 2009
<http://www.paho.org/English/DD/AIS/cp_840.htm>.
- ^{vi} National Diabetes Factsheet [Hoja de Datos Nacional de Diabetes]. Issue brief. 2007. Center for Disease Control and Prevention. 6 May 2009
<<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/estimates07.htm>>.
- ^{vii} Narayan, K. M., J. P. Boyle, T. J. Thompson, S. W. Sorenson, and D. F. Williamson. "Lifetime Risk for Diabetes Mellitus in the United States [Riesgo de Vida de la Diabetes Mellitus en los Estados Unidos]." *Journal of the American Medical Association* 290 (2003): 1884-90.
- ^{viii} Kaiser, L., and R. L. Lee. "Ch. 23: Diabetes." *California Food Guide: Fulfilling the Dietary Guidelines for Americans* ["Capítulo 23: Diabetes" *Guía Alimenticia de California: Cumpliendo los Lineamientos de Nutrición Para los Americanos*]. 2006. California Department of Health Care Services. 21 May 2009
<<http://www.dhcs.ca.gov/dataandstats/reports/Documents/CaliforniaFoodGuide/23Diabetes.pdf>>.
- ^{ix} Reynen, D. J., A. S. Kamigaki, N. Pheatt, and L. A. Chaput. *The Burden of Cardiovascular Disease in California* [El Peso de la Enfermedad Cardiovascular En California]. Rep. 2007. California Heart Disease and Stroke Prevention Program, California Department of Public Health. 21 May 2009
<<http://www.cdph.ca.gov/programs/cvd/Pages/BurdenofCardiovascularDiseaseinCalifornia.aspx>>.
- ^x Booth, F. W., S. E. Gordon, C. J. Carlson, and M. T. Hamilton. "Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology [Haciendo la guerra a las enfermedades crónicas modernas: prevención primaria por medio de la biología del ejercicio]." *Journal of Applied Physiology* 88 (2000): 774-87.
- ^{xi} *Designing for Active Living Among Adults* [Diseñando Para Una Vida Activa Entre Adultos]. Publication. 2008. Active Living Research, Robert Wood Johnson Foundation. 21 May 2009
<http://www.activelivingresearch.org/files/Active_Adults.pdf>.
- ^{xii} Powell, L. M., S. Slater, and F. J. Chaloupka. "The relationship between community physical activity settings and race, ethnicity and socioeconomic status [La relación entre la configuración para actividad física de la comunidad y el posición de raza, etnia y situación socio-económica]." *Evidenced Based Preventive Medicine* 1 (2004): 135-44. 21 May 2009
<http://impactteen.econ.uic.edu/journal_pub/pub_PDFs/EBPM-1-2-Powell%20et%20al1.pdf>.
- ^{xiii} Sister, C., J. Wilson, and J. Wolch. *The Green Visions Plan for 21st Century Southern California: Ch. 15 Park Congestion and Strategies to Increase Park Equity*. Publication [El Plan de Visiones Verdes para el Sur de California del Siglo 21: Capítulo 15 Congestión en los Parques

^y Estrategias Para la Equidad en los Parques]. Dec. 2007. University of Southern California GIS Research Laboratory and Center for Sustainable Cities. 21 May 2009
<http://www.greenvisionsplan.net/html/documents/15_green_visions_park_congestion_and_strategies_to_increase_park_equity.pdf>.

^{xiv} Babey, S.H., A.L. Diamant, E. R. Brown, and T. Hastert. Teens Living in Disadvantaged Neighborhoods Lack Access to Parks and Get Less Physical Activity [Adolescentes Viviendo en Barrios Desfavorecidos Sin Acceso a los Parques y Obtienen Menos Actividad Física]. Mar. 27 Issue brief. Los Angeles: UCLA Center for Health Policy Research. 1 June 2009.
<<http://www.healthpolicy.ucla.edu/pubs/publication.asp?pubID=221#>>.