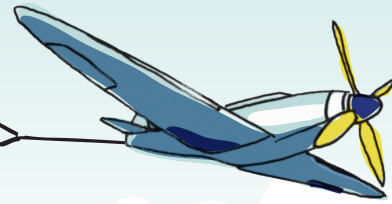


POLÍTICAS DESDE UNA PERSPECTIVA DE SALUD



VEA CÓMO LAS POLÍTICAS PUEDE INFLUENCIAR NUESTRO NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Una salud buena no sólo comienza en la oficina de un doctor. Los lugares dónde vivimos, estudiamos, trabajamos y jugamos pueden ayudarnos a tener una conducta saludable.

Aunque una persona puede tomar pasos para cambiar su conducta —por ejemplo, haciendo más ejercicio— la creación de vecindarios dinámicos y saludables necesita de individuos y organizaciones que trabajen en conjunto para transformar el ambiente físico que les rodea, como por ejemplo a través de políticas que apoyen los parques infantiles y un transporte público confiable.

Un taller del Instituto de Medicina exploró cómo diferentes sectores pueden trabajar en conjunto para promover sus objetivos mientras apoyan conductas que llevan a una salud mejor.

¿QUÉ POLÍTICAS PUEDEN INCLUIR LA SALUD EN EL MAPA DE TU COMUNIDAD?

BUSQUE MÁS INFORMACIÓN EN www.iom.edu/healthlens



1 TRANSPORTE

Las aceras, los cruces peatonales, los semáforos y los paseos para ciclistas pueden aumentar el nivel de actividad física en los niños, ya que pueden caminar o correr bicicleta para llegar a sus escuelas. Por ejemplo, los niños que caminan o usan bicicletas para llegar a la escuela, en vez de llegar en carro, tienen hasta 16 minutos más de actividad física cada día.¹

Ejemplos de políticas incluyen: la planificación del uso del suelo, “calles completas” (ej. con aceras y cruces peatonales) y el desarrollo orientado al transporte.

2 ESCUELAS

Las clases obligatorias de educación física pueden aumentar el nivel de actividad física hasta 23 minutos por día.¹

Ejemplos de políticas incluyen: la integración de actividad física en el currículo escolar, la revitalización de escuelas, el rediseño las escuelas (ej. patios verdes para niños) y “los acuerdos de uso compartido” (ej., de los patios de escuela).

3 AMBIENTE Y PARQUES

La proximidad a parques urbanos y senderos para caminar—especialmente los que tengan vistas panorámicas—puede aumentar el nivel de actividad física de las personas.²

Ejemplos de políticas incluyen: silvicultura urbana, senderos, la calidad del aire y la calidad y administración del agua.

4 VECINDARIOS

Los vecindarios en donde las casas, tiendas, negocios y facilidades recreativas están cerca tienden a tener más peatones.²

Ejemplos de políticas incluyen: zonificación inclusiva, viviendas económicas, desarrollo económico, y el desarrollo urbano de uso mixto.

AVISO: Esta infografía incluye declaraciones y ejemplos de políticas recomendadas por participantes en un taller sobre Salud Poblacional del Instituto de Medicina (“IOM” por sus siglas en inglés) que fue celebrado el 28 de septiembre de 2013. Las declaraciones, recomendaciones y opiniones expresadas – con excepción de aquellas con una fuente de información (abajo) – pertenecen exclusivamente a los participantes del taller; no son verificadas ni representan necesariamente la posición de la IOM y no deben de ser tomadas como opiniones por consenso.

FUENTES: ¹ IOM. 2013. Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. ² IOM (Institute of Medicine). 2005. Does the built environment influence physical activity? : Examining the evidence.

INSTITUTE OF MEDICINE
OF THE NATIONAL ACADEMIES

Advising the nation • Improving health