

**PRESTANDO ATENCIÓN AL CDC
¿QUIÉNES SON, QUÉ HACEN Y QUÉ TIENEN
QUE VER CON VERB.™ PONTE LAS PILAS™?**

**Por la Janet Collins, Ph.D., Directora Interina
División de Salud Adolescente y Escolar
Centro Nacional para la Prevención de Enfermedad Crónica y la Promoción de Salud,
Centros para la Prevención y Control de Enfermedades**

Las estadísticas más importantes sobre la salud y las enfermedades que afectan a la población de los Estados Unidos son recopiladas, rastreadas y distribuidas al público por los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC), una división del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Ejemplos recientes cubiertos en los medios de comunicación incluyen las noticias sobre el Virus del Nilo Occidental, Síndrome Agudo Respiratorio Severo (SARS) y, particularmente, la obesidad infantil, la cual es una alarmante tendencia en el área de la salud, especialmente entre la juventud latina que vive en los Estados Unidos. La obesidad está relacionada con afecciones como la diabetes tipo 2, la presión arterial y el colesterol elevados, las cuales están afectando negativamente la salud y el bienestar de los niños.¹

Establecido en 1946, el CDC es una de las principales divisiones operativas de HHS, proporcionando un sistema de control médico para monitorear y prevenir brotes de enfermedades (incluyendo al bio-terrorismo), implementar estrategias de prevención de enfermedades, y recopilar estadísticas sanitarias nacionales. El CDC también:

- 1) maneja programas de inmunización y seguridad en el lugar de trabajo;
- 2) trabaja con otras dependencias nacionales e internacionales para prevenir enfermedades ambientales y evitar la transmisión internacional de enfermedades; y
- 3) trabaja con varios socios sanitarios y organizaciones comunitarias locales de todo el país para desarrollar y abogar por normas sólidas de salud pública, promover comportamientos saludables, y para ofrecer al público recursos actualizados a fin de mejorar las decisiones positivas tomadas a diario en el área de salud.

Advertencia contra la epidemia de obesidad y diabetes tipo 2

De acuerdo con su mandato de mantener al público informado, el CDC está concientizando a la población sobre el impacto de los estilos de vida sedentarios y altamente tecnológicos de hoy día en el aumento alarmante de la obesidad entre la juventud hispana. Según el CDC, desde 1980, la cantidad de tweens (preadolescentes) excedidos de peso ha aumentado a más del doble.

Los estudios muestran que la serie de opciones de entretenimiento tales como TV, reproductores de video, juegos de video y computadoras mantiene a los tweens en un estado de sedentarismo. En hecho, el niño hispano promedio pasa a diario más de cuatro horas delante de una pantalla, substituyendo el entretenimiento de la pantalla por el tiempo que antes se dedicaba a la práctica de actividades físicas.² Además, un aumento en la cantidad de hogares donde los dos progenitores trabajan fuera de la casa y en obstáculos tales como idioma, economía y preocupaciones sobre la seguridad o incluso el uso de la TV o la computadora como una niñera contribuyen a mantener a los niños adentro. Combine los efectos de tal inactividad con una dieta cada vez más deficiente que consiste en más comidas rápidas y nuestros niños están más susceptibles a la obesidad, diabetes tipo 2 y afecciones cardíacas, entre otras cosas. En hecho, según un informe preparado en 2001 por el cirujano general de los Estados Unidos, la inactividad combinada con una dieta deficiente contribuye a más de 30.000 muertes anuales. Aunque estas estadísticas son alarmantes, lo más desconcertante es el hecho de que estas enfermedades son en gran parte prevenibles con la combinación adecuada de dieta y actividad física.

A fin de aumentar el conocimiento público sobre este problema cada vez mayor dentro de la comunidad hispana, el CDC lanzó una campaña llamada VERB.™ Ponte las pilas™. La meta es animar a los tweens a que encuentren su “VERBO” (acciones o actividades que disfrutan como correr, nadar o participar en deportes de equipo) y lograr que lo pongan en práctica de manera periódica. La campaña también intenta informar a los tweens y a los padres hispanos sobre el hecho de que el CDC recomienda 60 minutos de actividad física diaria para los tweens (niños de 9 a 13 años) como una forma de reducir el riesgo de padecer obesidad y diabetes tipo 2.

VERB.™ Ponte las pilas™ busca mejorar el bienestar de nuestra juventud al llegar a los padres de familia y comunidades para animarles a que apoyen a los tweens en su búsqueda de una actividad física que les agrade. La campaña procura mejorar la salud de nuestra juventud mediante un mensaje que destaca la importancia de practicar actividad física de manera periódica. Los estudios muestran que la actividad física periódica (cualquier movimiento corporal que queme energía) practicada individualmente o dentro de un grupo mejora no sólo la salud, sino que también aumenta la autoestima. Además, proporciona un espacio para la auto expresión, desarrolla habilidades sociales y de liderazgo y ofrece un sentido de pertenencia social.

La campaña VERB también invita a los padres y a otros adultos influyentes tales como maestros y adultos responsables a ayudar a modificar el comportamiento de los niños. Con la ayuda de varios medios de comunicación, alianzas con grupos de la comunidad y con organizaciones nacionales, estatales, gubernamentales y corporativas, el CDC está dedicado a crear una generación de niños saludables, que estarán bien preparados para las oportunidades y desafíos que les tiene deparado sus futuros. En última instancia, a fin de cumplir la meta de que los niños practiquen por lo menos 60 minutos de actividad física al día, los padres necesitan aprender sobre los recursos disponibles en sus comunidades. Desde escuelas a parques y centros recreativos, incluso periódicos locales, todos estos lugares pueden ayudar a sus hijos a encontrar su “verbo” y a estar activos.

Si desea recibir más información en español sobre la actividad física o ideas para lograr que los niños participen en actividades físicas, por favor visite www.VERBparents.com/espanol. *Para preguntas en español o inglés acerca de la campaña, comuníquese con Galeana Y. Woodson, 210-222-1591 ext. 224.*

Para obtener información en inglés sobre el CDC, visite:

CDC:

<http://www.cdc.gov>

VERB:

<http://www.cdc.gov/VERB> o <http://www.VERBparents.com>

Los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC) están dedicados a que las vidas de todos los estadounidenses sean más seguras y saludables.

Fuentes

¹Statement on Diabetes, 1999 Congressional Hispanic Caucus Hearing

² Woodard EH, Media in the Home 2000. The 5th Annual Survey of Parents and Children 2000. Annenberg Public Policy Center, University of Pennsylvania, 2000