

lifelines

SALVAVIDAS

Información sobre su vida



EDICIÓN DE
VERANO

2023

Comuníquese con
nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO:
888-933-1327

<https://helpwhereyouare.com/CompanyLogin/1572/NWM>

CONTRASEÑA: FCAC

**ESCUCHAR PARA
ACLARAR,
AVERIGUAR Y
REPLANTEAR**

PG: 2

**MANTENGA LA
MENTE ABIERTA**

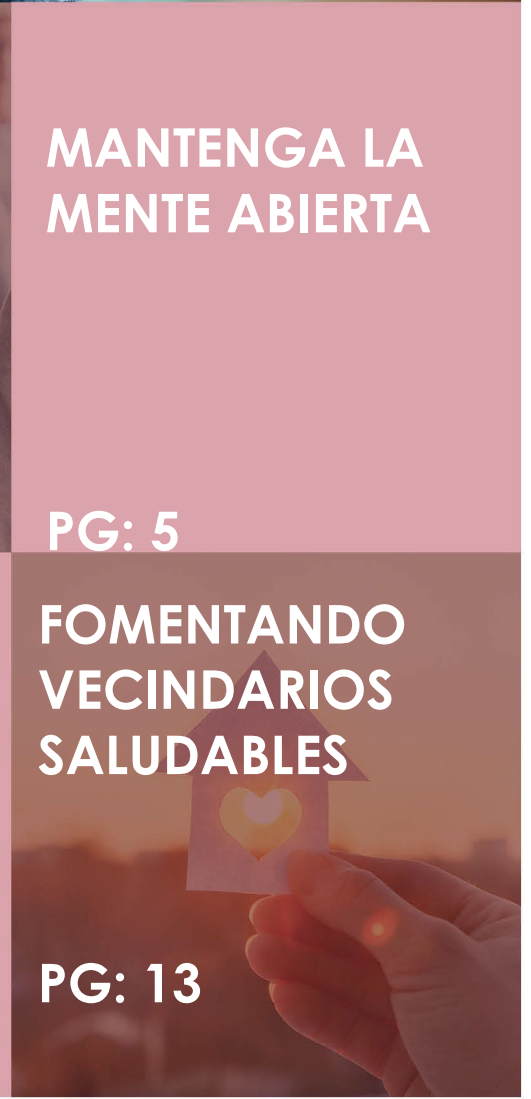
PG: 5


**¿POR QUÉ
MANEJO DEL
TIEMPO?**

PG: 10

**FOMENTANDO
VECINDARIOS
SALUDABLES**

PG: 13





ESCUCHAR PARA ACLARAR, AVERIGUAR Y REPLANTEAR

Escuchar para aclarar


Una de las tareas más difíciles que tendrá es cerciorarse de que las palabras que escuche tengan el mismo significado para usted que el que tienen para el otro interlocutor. Con frecuencia, las personas oyen las mismas palabras pero comprenden cosas diferentes. Esto obedece a que el conocimiento y las experiencias personales inciden en todo lo que las personas escuchan. Cuando dos personas hablan el mismo idioma, tienden a asumir que comprenden lo que la otra persona realmente quiere decir.

Escuchar para aclarar le ayudará a corroborar este supuesto y confirmar lo que el otro interlocutor desea dar a entender. Esta técnica es especialmente útil con palabras que expresan conceptos generalizados.

"Irresponsable", "problemas de comunicación" o "dificultades de personalidad" son buenos ejemplos de palabras y frases que pueden malinterpretarse fácilmente. Si existe la más mínima duda en su mente, debe hacer preguntas de aclaración. Éstas deben ser abiertas y llevar una introducción como:

- "No estoy seguro de lo que quiere decir con..."
- "¿Podría por favor aclararme...?"
- "Por favor, explíqueme qué quiere decir con..."
- "¿Podría hablar un poco más sobre...?"

continuación en página 3



ESCUCHAR PARA ACLARAR, AVERIGUAR Y REPLANTEAR

Escuchar para averiguar más información

Al principio de la conversación, con frecuencia el otro interlocutor menciona un incidente o un asunto que parecería ser claro en ese momento. Sin embargo, a medida que avanza la conversación, es posible que necesite una aclaración adicional. De igual manera, si sospecha que hay emociones escondidas más profundas, sería conveniente solicitar más información.

En tales momentos, es adecuado que haga preguntas o afirmaciones como:

- "¿Podría hablarme un poco más acerca de...?"
- "Me parece que hay algo más sobre..."
- "Percibo que necesita hablar más acerca de..."
- "Percibo un sentimiento intenso en sus palabras. ¿Desea contarme más al respecto?"
- "¿Podría por favor explicarme un poco más acerca del significado de este suceso?"

Como regla general al averiguar información, es mejor nunca preguntar "¿por qué...?"

Estas preguntas con frecuencia son amenazantes y ponen a las personas a la defensiva porque las confrontan con su criterio y sus motivaciones.

continuación en página 4

ESCUCHAR PARA ACLARAR, AVERIGUAR Y REPLANTEAR

También es muy importante utilizar las preguntas con tacto.

Interrumpir frecuentemente para preguntar, en especial durante las primeras etapas de la conversación, puede distraer a su interlocutor y desviarle de la historia que necesita contar. Por lo general, las preguntas de aclaración e indagación deben hacerse cuando su interlocutor haya terminado de hablar.

Escuchar para replantear

Después de que usted y su interlocutor han abordado todos los asuntos por tratar, es útil centrar la conversación en resumir los problemas. Es posible que este paso implique replantear los problemas clave en la forma de "intereses frente a posturas".

El replanteamiento es un medio excelente para hacer la transición a la resolución de problemas. En este punto, el centro de la conversación cambia notablemente, pasa de ser lo que ha sucedido en el pasado a lo que ambas partes desearían para el futuro.

Los objetivos del replanteamiento son:

- Identificar con exactitud los intereses y las necesidades de ambas partes
- Dividir y priorizar los problemas en partes más pequeñas y manejables

Utilizar introducciones que planteen el asunto como un problema compartido:

- "¿Cómo podemos...?"
- "¿Qué podemos hacer para...?"
- "¿Qué límite de tiempo es aceptable para...?"

Los problemas deben plantearse como intereses o necesidades. Utilice preguntas abiertas que le exijan a ambas partes buscar soluciones al problema compartido. Por ejemplo, "¿Qué podemos hacer para suplir mi necesidad "X" y su necesidad "Y"?"

Esta técnica permite que la conversación avance hacia la identificación de soluciones que suplan las necesidades de las dos partes. Este tipo de negociación y cooperación permite suplir tales necesidades sin poner en peligro la relación.

Departamento de Asuntos de Veteranos de Estados Unidos. (Actualizado el 17 de diciembre de 2021 [Ed.]). *Escuchar para aclarar, averiguar y replantear* [Listening to clarify, probe, and reframe]. Obtenido el 17 de diciembre de 2021, en <https://www.va.gov>

MANTENGA LA MENTE ABIERTA



Tener una actitud de mente abierta implica ser receptivo a la información y las ideas nuevas, aun cuando desafíen nuestras convicciones y nuestro entendimiento del mundo. Las personas de mente abierta consideran las opiniones y los puntos de vista diferentes con curiosidad y deseo de entender. Buscan nuevos puntos de vista en un esfuerzo por aprender, crecer y tomar decisiones más fundadas.

Las personas de mente abierta pueden tener convicciones fuertes y un conocimiento profundo, pero están dispuestas a cuestionar sus convicciones y conocimientos cuando se les presentan ideas y pruebas nuevas. Una actitud de mente abierta es importante para el pensamiento crítico y racional. También sienta las bases de la creatividad, el aprendizaje, la empatía y el crecimiento personal.

continuación en página 6

MANTENGA LA MENTE ABIERTA



Por qué es difícil tener la mente abierta

Si bien tener la mente abierta ofrece beneficios formidables, no es fácil. Para la mayoría de las personas, exige un esfuerzo consciente. Eso se debe a que la mente humana tiende a agilizar las percepciones y reacciones usando atajos que ahorran energía. Por ejemplo, la gente tiende a organizar la información en categorías con base en la experiencia pasada e interpretar la información nueva con base en sus convicciones. Cuando nos encontramos con ideas o información nuevas que no encajan en esas categorías o que desafían esas convicciones, resulta más fácil rechazar la información nueva o distorsionar su comprensión de esta que repensar sus categorías y convicciones. Otros atajos mentales incluyen estereotipar a la gente, juzgarla con base en las primeras impresiones o características únicas y tomar decisiones apresuradas.

Tener mente abierta puede implicar reevaluar recuerdos, experiencias pasadas y convicciones a la luz de información nueva. Podría requerir que usted admita que estuvo equivocado. Y eso puede implicar un verdadero esfuerzo mental. También puede ser incómodo: por lo menos hasta que experimente los beneficios de una perspectiva de mente abierta.

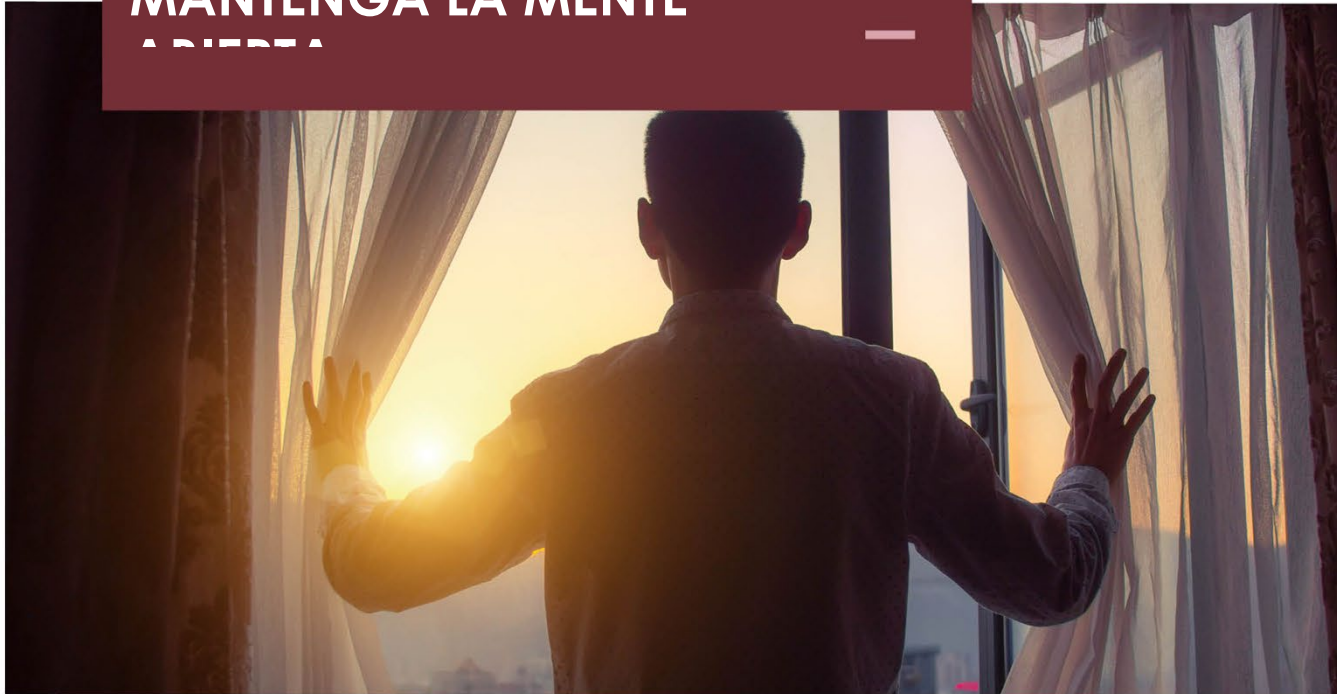
Cómo tener una actitud más abierta

- **Sea humilde respecto de lo que sabe y no sabe.** Los investigadores se refieren a esto como practicar la humildad intelectual:
 - Reconozca que su comprensión del mundo no es perfecta y que los puntos de vista distintos del suyo son válidos.
 - Acepte que existen áreas grises en la vida, en donde las opciones no son blanco o negro.
 - Tome conciencia de sus prejuicios: la forma en que sus pensamientos y percepciones pueden distorsionarse por los atajos de la mente o sus experiencias pasadas. Entre estos es clave el sesgo o prejuicio confirmatorio, el que hace que la gente tienda a creer información que encaja con sus convicciones existentes y que descarte la información que no lo hace.
 - Esté dispuesto a admitir que estaba equivocado y a revisar sus puntos de vista.
 - Practique decir: "No sé" o comenzar sus pensamientos con "Podría estar equivocado, pero...".

continuación en página 7

MANTENGA LA MENTE

ABIERTA



- **Sea curioso.** Cultive su deseo de indagar, explorar, aprender y entender. La gente tiende a tener una fuerte curiosidad natural en la niñez, y luego permite que se debilite a medida que crece. Eso se debe en parte al miedo de sentirse avergonzado por mostrar ignorancia. Para tener una mayor apertura mental, supere esa vacilación y redescubra la alegría de la curiosidad natural:
 - Tenga una actitud abierta hacia toda la información, no solo la que confirma lo que usted ya cree.
 - Lea libros, artículos y contenido variados en línea. La ficción puede ponerlo en los zapatos de otras personas y ayudarlo a volverse más empático a diferentes puntos de vista y experiencias de vida. El material periodístico y basado en hechos reales puede presentarle nuevas áreas de conocimiento e información nueva sobre el mundo. Es fácil acceder a la información en línea, pero es necesario que usted esté advertido sobre el modo en que los motores de búsqueda y las redes sociales limitan su exposición a diferentes puntos de vista al curar lo que usted ve para que coincida con lo que usted ya cree.
 - Busque otros puntos de vista. Propóngase hablar con personas y leer lo que escribe gente que tiene puntos de vista u orígenes distintos de los suyos, o que han descubierto información que desafía sus convicciones e interpretaciones.
- Haga preguntas para entender la información nueva y los distintos puntos de vista. Supere su deseo de parecer un experto y el miedo de parecer poco informado o naif. Aprenda algo nuevo de todas las personas que conozca, ya sea sobre sus vidas u orígenes o las lecciones que aprendieron con la experiencia o el estudio. Haga preguntas abiertas para alentarlas a que le cuenten más. También hágase preguntas: "¿Cómo sé que esto es verdad?" "¿Son fidedignas las fuentes en las que confío?" "¿Consideraré diferentes maneras de explicar esto?"
- Escuche para aprender y comprender. Es común escuchar con una atención solo parcial mientras piensa qué quiere contestar. Deje que su curiosidad supere a su ego para escuchar realmente lo que otros tienen para decir. Apague o aparte todas las

continuación en página 8

MANTENGA LA MENTE ABIERTA



distracciones y enfóquese en la otra persona. Ponga a prueba su comprensión de lo que están diciendo parafraseando lo que escucha con sus propias palabras y preguntando si escuchó correctamente.

- **Pase tiempo con personas que tienen ideas y puntos de vista distintos.** Amplíe su círculo de amigos para incluir a personas diferentes de usted. Encuentre los puntos de coincidencia, pero no tenga miedo de explorar aquellos en los que difiere. El fácil saber escuchar a alguien que está de acuerdo con usted o tiene un origen similar. Acepte el desafío de escuchar realmente a los amigos o conocidos cuando comparten ideas, opiniones y experiencias que no encajan fácilmente con su propia visión del mundo.
- **Desacelere.** Las reacciones iniciales o los juicios apresurados suelen estar impulsados por emociones, hábitos y prejuicios inconscientes. A veces son acertados, pero no siempre. El cerebro humano dificulta reconocer cuándo ocurre esto. Es común juzgar apresuradamente con base en un pensamiento inconsciente rápido, una emoción o un prejuicio;

luego haga que la mente consciente cree, más lentamente, un motivo racional para explicar el juicio: que es posible que no tenga nada que ver con la reacción prejuiciosa o emocional propiamente dicha. Algunos investigadores caracterizan las respuestas basadas en emociones, hábitos o prejuicios como pensamiento "rápido" y las respuestas racionales como pensamiento "lento". Cuando reaccione rápidamente ante algo, especialmente de forma negativa, desacelere y considere cuál sería el motivo. Desafíe a su yo racional a considerar respuestas más positivas y tolerantes.

- **Tranquilícese.** Cuando está ansioso, molesto o bajo presión, es difícil tener una actitud abierta. Los juicios apresurados y las reacciones negativas rápidas tienden a dominar. Cuando se dé cuenta de que está ocurriendo esto, dé un paso atrás para alejarse de la situación y cálmese. Reconsidere el tema o retome la conversación más tarde cuando esté más relajado.

continuación en página 9

MANTENGA LA MENTE ABIERTA



- **Reencadre los pensamientos negativos.** El reencadre positivo es la técnica de observar las cosas de nuevas maneras para encontrar su aspecto positivo: las oportunidades en el cambio, lo bueno de otras personas y las fortalezas propias. Cuando reaccione negativamente a una idea nueva, un hecho u otra persona, considere los méritos de la idea, las cualidades de la otra persona, otras explicaciones para lo que está pasando o cómo esto podría llevar a algo positivo.
- **Entréguese a experiencias nuevas.** Salga de su zona de confort. Pruebe algo nuevo. Haga algo espontáneo. Escuche distintos estilos de música. Pruebe alimentos que nunca antes comió. Acepte una invitación a almorzar o tomar un café con un nuevo compañero de trabajo o vecino. Tome una clase de algo de lo que no sepa nada. Lea libros escritos por personas de otras culturas. Aprenda otro idioma. Viaje a otro país. Rompa con la rutina y pruebe experiencias nuevas que lo ayuden a darse cuenta de que hay más de una manera de vivir la vida y ver el mundo.
- **Practique conciencia plena.** La conciencia plena (*mindfulness*) es una forma de meditación por la cual usted se enfoca en lo que está experimentando mientras medita, acepta esos sentimientos y sensaciones, y se propone estar en el presente, sin pensamientos del pasado o del futuro. Al enfocarse en la aceptación y en estar en el presente, la práctica de la conciencia plena puede ayudarlo a librarse de preocupaciones sobre el futuro, lamentos por el pasado y pensamientos negativos sobre las experiencias nuevas. La conciencia plena puede ayudarlo a que surja su curiosidad natural y a abrir la mente a nuevas ideas y perspectivas.

Morgan, H. (30 de diciembre de 2022). *Mantenga la mente abierta [Keeping an open mind]* (B. Schuette y E. Morton, editores). Raleigh, NC: Workplace Options (WPO).

continuación en página 10

¿POR QUÉ MANEJO DEL TIEMPO?

Cuando se les pide que identifiquen qué cosas los estresan, los adultos casi siempre mencionan el tiempo entre los primeros tres. Los niños aprenden de conductas modeladas por los adultos. ¿Es acaso una sorpresa entonces que los niños, al igual que los adultos, casi siempre mencionen el tiempo como un principal factor de estrés? Es mucho más cierto incluso que a medida que los niños llegan a los años de la adolescencia, el tiempo se vuelve incluso más limitado. Pareciera que se les hubieran enseñado las peores destrezas imaginables. El problema que estresa a la mayoría de adultos hoy en día estresará a sus hijos, y a los hijos de sus hijos y a las generaciones por venir. Existe una verdad fundamental que ha sido ignorada, ¡y comienza la treta!

La simple realidad y la verdad definitiva es que el tiempo no se puede manejar. El tiempo es un recurso finito, limitado, predecible pero renovable. Hay 1,440 minutos en un día, 7 días en una semana y 52 semanas en un año. Toda la administración del tiempo del mundo nunca cambiará eso. No es el tiempo el que se debe administrar, sino más bien el uso de ese recurso. El tiempo que se gastó hoy se fue para siempre, pero mañana tendremos un nuevo día y una nueva oportunidad de administrar nuestras vidas dentro de los parámetros limitados de los minutos, horas y días en nuestros años. Con el tiempo limitado, ¿cómo aprende a hacerlo mejor al administrar su tiempo y enseñarles a sus hijos a que hagan lo mismo? La respuesta es que si usted desea ayudar a los niños con las destrezas del manejo del tiempo y de la vida, usted como adulto debe modelar mejor esas cosas que sus hijos harán igual que usted. Debe modelar buenas habilidades para el manejo del tiempo y de la vida si quiere enseñar.

continuación en página 11

¿POR QUÉ MANEJO DEL TIEMPO?



La mejor y única herramienta para el manejo del tiempo es modelar la conducta deseada. Aprenda a ser un administrador del tiempo usted mismo. La mejor forma de que usted como adulto aprenda del manejo del tiempo es tomar un curso para el manejo del tiempo incluyendo el uso de una herramienta que le ayudará a organizar su vida. Hay varias empresas que fabrican calendarios y agendas para el manejo del tiempo. Por una cuota, algunas de estas compañías también ofrecen programas para el manejo del tiempo. Inscribirse en uno de estos, tomar uno de los tantos otros cursos de manejo del tiempo o retomar uno de los cursos, es una excelente manera de aprender o de recordarse a sí mismo de las cosas que puede hacer para ser un mejor administrador del tiempo y de su vida. Considere utilizar un sistema o una agenda o inscribirse en un curso.

"Pero yo no tengo tiempo para tomar un curso para el manejo del tiempo". Si eso le suena a usted, ¡corra, no camine, al curso de manejo del tiempo más cercano! En su caso podría ser un asunto de urgencia, no solo de importancia, pero si está teniendo dificultad para administrar el tiempo, es posible que aún no lo entienda.

El manejo del tiempo es tan importante que muchas compañías insisten a sus mejores empleados que tomen cursos para el manejo del tiempo para mejorar la eficiencia de esos gerentes. Pero el manejo del tiempo no solo se trata de mejorar su eficiencia en el trabajo. El uso eficiente del tiempo les da a las personas la oportunidad de maximizar su potencial para hacer lo que sea que vayan a hacer con su tiempo. El uso eficiente del tiempo mejora la eficacia, productividad y satisfacción personal. Aprender a manejar su tiempo también mejorará su calidad de vida, sea cual sea la definición que elija en cuanto al manejo del tiempo como una alta prioridad que debe completar. ¡Prográmelo ahora!

Stephen Covey, autor de *Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas* cree en el manejo del tiempo. Covey cree que para ser exitosos debemos hacernos cargo de nuestras vidas. él ha identificado siete prácticas que conllevan a tener vidas exitosas, y la base de sus siete hábitos son los conocimientos del manejo del tiempo.

continuación en página 12

¿POR QUÉ MANEJO DEL TIEMPO?

Siete hábitos de las personas altamente efectivas

1. Sea proactivo. Asuma la responsabilidad de su vida.
2. Comience teniendo un propósito en la mente. Defina su misión y metas en la vida.
3. Ponga primero lo primero. Establezca el orden de las prioridades y haga primero las cosas más importantes.
4. Piense en ganar-ganar. Tenga una actitud de "todos pueden ganar".
5. Primero trate de entender y luego de que lo entiendan. Escuche a las personas sinceramente.
6. *Sinergia*: Trabajen juntos para lograr más.
7. Afilen el hacha. Renuévase regularmente.

De estos siete hábitos, los hábitos 1, 2, 3 y 7 (o el 57% de los siete), implican un mejor uso del tiempo. ¿Suficiente explicación? ¡Tome un curso para el manejo del tiempo!

Referencia

Adaptado de Covey, S. (2004). *Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas*. Nueva York: Prensa Libre.

U.S. Department of State. (sin fecha). *¿Por qué manejo del tiempo?* Obtenido el 1 de julio de 2019, de <https://www.state.gov>



FOMENTANDO VECINDARIOS SALUDABLES



Las comunidades afectan la salud.

Probablemente ya sepa que sus genes pueden afectar su salud. También lo pueden hacer las elecciones que tome, como hacer suficiente ejercicio y comer alimentos saludables. Pero, ¿sabía que el lugar donde vive también puede afectar su salud? Los investigadores financiados por los Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés) están observando cómo el medio ambiente que nos rodea, desde cuántos árboles podemos ver hasta qué punto tenemos que viajar para obtener alimentos frescos, influye en nuestra salud.

Áreas verdes

Los estudios demuestran que las áreas verdes, como los parques o los bosques, parecen afectar su salud para bien.¹ Dr. Francine Laden, epidemiólogo de Harvard T.H. La Escuela de Salud Pública Chan, analizó los datos de un gran estudio nacional para observar cómo las áreas verdes afectaban la vida de las personas. Descubrió que los que vivían cerca de áreas verdes tenían menos probabilidades de morir durante un periodo de ocho años.²

Nadie sabe exactamente por qué vivir cerca de un área verde tiene este efecto. Las propias plantas pueden ser parte de la razón. Las plantas sacan los contaminantes del aire y refrescan el vecindario. Puede ser que las áreas verdes creen un lugar para conocer a otras personas y ayudar a construir conexiones sociales. Los vínculos sociales fuertes han sido relacionados con una vida más larga.

El simple hecho de estar expuesto a la naturaleza ha demostrado mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y mejorar la autoestima. Las personas que ven vegetación todos los días pueden tener una mejor salud mental y estar menos estresadas. El estrés aumenta su riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otras enfermedades.

continuación en página 14

FOMENTANDO VECINDARIOS SALUDABLES



- En un estudio financiado por los NIH, los investigadores limpiaron lotes de ciudades vacías y plantaron pasto y árboles. Otros lotes baldíos en la misma ciudad no fueron tocados. Las personas que vivían cerca de los nuevos lotes verdes dijeron que se sentían menos deprimidas y mejorar consigo mismas después del cambio.³ En los vecindarios más pobres, el crimen cerca de los lotes verdes también cayó.
- Vivir cerca de una carretera muy transitada también puede afectar su salud. Laden y sus colegas analizaron datos sobre un grupo de mujeres que utilizaban la fertilización in vitro para ayudar a embarazarse. Las mujeres que vivían a más de un cuarto de milla de una carretera principal tenían más probabilidades de tener un bebé que las que vivían a unos pocos cientos de pies de una carretera principal.⁴
- Las carreteras y autopistas son ruidosas como para vivir cerca. Los estudios han encontrado que el ruido puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y depresión. Eso puede ser porque el ruido puede causar estrés o interrumpir su sueño. Las personas que viven cerca de una carretera muy transitada también pueden respirar más contaminación del aire, lo que aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, enfermedades del corazón y otras afecciones.

Ponerse activo

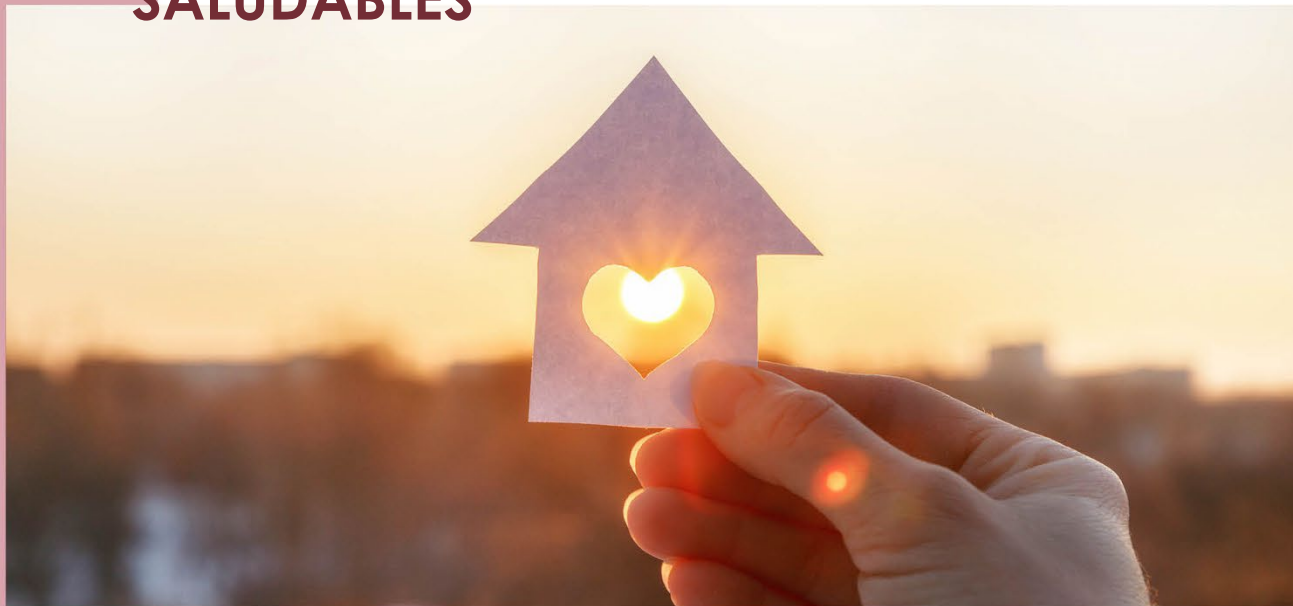
Su vecindario también puede afectar lo fácil que es para usted hacer ejercicio. Las personas en áreas urbanas y suburbanas a menudo pueden caminar a una cafetería, a la escuela o al trabajo. Es más probable que las personas en áreas rurales tengan que conducir a estos lugares.

"El cuerpo humano está hecho para moverse. El cuerpo funciona mucho mejor cuando las personas se mueven más", dice el Dr. Ross Brownson, un experto en salud pública de la Universidad de Washington en St. Louis.

Las personas que no hacen ejercicio tienen más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad y diabetes, presión arterial alta y muchos otros problemas de salud. Las personas en áreas rurales también pueden vivir a lo largo de caminos sin aceras. Según Brownson, estos factores pueden ser parte del motivo por el cual las personas que viven en áreas rurales tienen más probabilidades de ser obesas que las personas que viven en áreas urbanas. Él ha trabajado en proyectos financiados por los NIH que estudian formas de alentar a las personas en áreas rurales a hacer más ejercicio, por ejemplo, promoviendo el uso de senderos para caminar.⁵

continuación en página 15

FOMENTANDO VECINDARIOS SALUDABLES



Si quiere hacer más ejercicio, dice Brownson, averigüe qué tipo de actividad física disfruta y estaría dispuesto a seguir. Entonces busque oportunidades. Si está interesado en caminar, pero no hay un lugar seguro para caminar en su área, reúnase con otras personas y hable sobre cómo lograr un cambio, dice.

"Hemos visto que esto sucede en varias comunidades rurales, donde se forma una coalición y se unen y dicen: 'Necesitamos lugares más seguros para que nuestros niños jueguen y nuestros residentes caminen y pasen tiempo'", dice Brownson.

Hay muchas maneras de hacer que caminar en su vecindario sea más seguro y más fácil, dice. Por ejemplo, se podría construir un sendero para caminar alrededor de un área de juegos para que los niños puedan jugar mientras los padres caminan por el sendero. Las iglesias podrían donar tierras, o un camino podría ir alrededor de un campo de juego o a lo largo de un arroyo.

Comer sano

En algunos vecindarios, no es fácil obtener alimentos saludables. El Departamento de Agricultura de los EE. UU. llama a las comunidades de bajos ingresos sin supermercados de servicio completo "desiertos de alimentos".

Los desiertos de alimentos pueden ocurrir tanto en áreas urbanas como rurales. Los desiertos de alimentos no solo carecen de supermercados. Es probable que tengan tiendas que venden bocadillos baratos que no son muy nutritivos.

Las personas con enfermedades crónicas a menudo reciben instrucciones específicas de sus médicos sobre qué comer. Por ejemplo, a las personas con presión arterial alta a menudo se les dice que sigan la dieta DASH ("Dietary Approaches to Stop Hypertension" – Enfoques dietéticos para detener la hipertensión), que hace hincapié en las frutas, los vegetales y los granos integrales.

"Puede ser difícil seguir una dieta de este tipo si, en la comunidad donde vive, es difícil acceder a esos alimentos", dice la Dra. Deidra Crews, experta en enfermedades renales de Johns Hopkins Medicine. "Estas también pueden ser personas que no tienen los medios financieros para viajar fuera de su comunidad para acceder a ese tipo de alimentos".

continuación en página 16

FOMENTANDO VECINDARIOS SALUDABLES



Crews y su equipo trabajan con afrodescendientes con enfermedad renal y presión arterial alta que viven en vecindarios de bajos ingresos en Baltimore. Las personas en los barrios pobres tienen un mayor riesgo de enfermedad renal, al igual que los afrodescendientes.⁶

El equipo de Crews está evaluando si dar alimentos saludables directamente a los participantes puede ayudar a mejorar su salud. Se les da el valor de \$ 30 en frutas, verduras, nueces y frijoles todas las semanas, así como consejos sobre cómo seguir una dieta saludable.

Los mercados de granjeros son una forma de llevar frutas y verduras a los vecindarios sin supermercados. Si desea establecer un mercado de agricultores en su comunidad, pregunte si a otros les interesaría. Es posible que pueda obtener ayuda de una organización comunitaria o de un gobierno local o estatal.

"Si la gente puede llegar a ellos fácilmente a pie, incluso mejor; esa es una oportunidad para hacer algo de actividad física", agrega Crews.

Crear el cambio

Cambiar su vecindario puede ser difícil. Puede significar reunirse con los vecinos y hablar con los funcionarios locales para hacer más senderos para caminar, aceras y carriles para bicicletas. Puede comunicarse con instituciones locales, como iglesias y escuelas, con tierras que podrían usarse. Podría hablar con los propietarios de tiendas de conveniencia sobre ofrecer alimentos más saludables.

"No todo tiene que ser abordado al mismo tiempo", dice la Dra. Adelaida Rosario, especialista en salud de los NIH e investigadora. "Cualquier cosa que una comunidad sienta es relevante e importante y de la que la mayoría de sus ciudadanos pueden beneficiarse, si la gente se une para lograrlo, pueden obtenerlo en su vecindario".

continuación en página 17

FOMENTANDO VECINDARIOS SALUDABLES



Crear comunidades saludables

¿Está buscando maneras de hacer que su vecindario sea más saludable?

- Cree un jardín comunitario.
- Traiga un mercado de agricultores.
- Hable con los dueños de las tiendas acerca de ofrecer alimentos más saludables.
- Asista a reuniones de planificación comunitaria y hable sobre la creación de parques y senderos.
- Plante un árbol o encuentre otras maneras de hacer que su vecindario sea más verde.
- Comience un grupo de caminatas con amigos, familia o vecinos.
- Participe en actividades comunitarias para reducir el crimen y la violencia.

Referencias

1. South, E.C., Hohl, B.C., Kondo, M.C., MacDonald, J.M., & Branas, C.C. (2018, 26 de abril). Effect of greening vacant land on mental health of community-dwelling adults: A cluster randomized trial. *Journal of the American Medical Association (JAMA) Network Open*, 1(3), e180298. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.0298
 2. James, P., Hart, J.E., Banay, R.F., & Laden, F. (2016, septiembre). Exposure to greenness and mortality in a nationwide prospective cohort study of women. *Environmental Health Perspectives*, 124(9), 1344–1352. doi: 10.1289/ehp.1510363
 3. Branas, C.C., South, E., Kondo, M.C., Hohl, B.C., Bourgois, P., Wiebe, D.J., et al. (2018, 20 de marzo). Citywide cluster randomized trial to restore blighted vacant land and its effects on violence, crime, and fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(12), 2946–2951. doi: 10.1073/pnas.1718503115
 4. Gaskins, A.J., Hart, J.E., Mínguez-Alarcón, L., Chavarro, J.E., Laden, F., Coull, B.A., et al. (2018, junio). Residential proximity to major roadways and traffic in relation to outcomes of in vitro fertilization. *Environmental International*, 115, 239–246. doi: 10.1016/j.envint.2018.03.029
 5. Park, T., Eyler, A.A., Tabak, R.G., Valko, C., & Brownson, R.C. (2017). Opportunities for promoting physical activity in rural communities by understanding the interests and values of community members. *Journal of Environmental and Public Health*, 2017, 8608432. doi: 10.1155/2017/8608432
 6. Crews, D.C., Gutiérrez, O.M., Fedewa, S.A., Luthi, J.C., Shoham, D., Judd, S.E., et al. (2014, 4 de diciembre). Low income, community poverty and risk of end stage renal disease. *BioMed Central (BMC) Nephrology*, 15, 192. doi: 10.1186/1471-2369-15-192
- Wein, H. (Ed.). (2018, diciembre). Fomentando vecindarios saludables: Las comunidades afectan la salud. *Recursos de salud [News in Health]*. Bethesda, MD: Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH). Recuperado el 4 de abril de 2022 de <https://salud.nih.gov>