



¡Salud SOL!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volume 5, Issue 3

Hispanic Community Health Study (HCHS) / Study Of Latinos (SOL)

En esta edición:

Para Estar Sano ¡Sea Activo!	1
SOL Jóvenes.....	1
Novedades....	1
Beneficios de la Actividad....	2

Chicago, Illinois

Northwestern
University

1-800-749-4765

chicagosol-latino.blogspot.com

chicago.hchs@gmail.com

Bronx, New York

Albert Einstein
College of Medicine
at Yeshiva University

1-718-584-1563

bronxhchssol.blogspot.com

bronx.hchs@gmail.com

Miami, Florida

University of Miami

1-305-243-1828

miamihchssol.blogspot.com

miami.hchs@gmail.com

San Diego, California

San Diego State
University

1-619-205-1923

sandiegohchssol.blogspot.com

sandiego.hchs@gmail.com

Coordinating Center

University of
North Carolina

1-919-962-3254

Sponsors

National Institute of Health
(NIH)

National Heart, Lung and
Blood Institute (NHLBI)

1-301-435-0450

www.saludsol.net

Para Estar Sano ¡Sea Activo!



¿Por qué los adultos, incluso los ancianos, deberían dejar su cómodo sillón, apagar la TV y comenzar a estirar los músculos para hacer ejercicio? Porque los adultos activos tienen más posibilidades de vivir por más tiempo que aquellos que son sedentarios, según muchos estudios de investigación. Las personas que hacen ejercicio tienen menor riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. También hacer ejercicio baja el colesterol, y eleva el buen humor. Es sabido que los adultos tienden a volverse menos activos y sedentarios con el avance de la edad. El Cirujano General de los EE.UU recomienda un mínimo de 150 minutos de ejercicio moderado por semana, lo cual muchos adultos no están cumpliendo. Como adultos, debemos encontrar maneras de hacer más o añadir más ejercicio a nuestra vida diaria. No solamente nos hará más saludables, sino también seremos un modelo para nuestros hijos. En este boletín presentamos los beneficios del ejercicio y nos invita a empezar ahora. Lea más información en la siguiente página.

SOL -Jóvenes: ¡probandando con ejercicio!

Debido a la importancia de la actividad física para la salud, SOL-Jóvenes incluye una prueba de ejercicio para medir la función cardiorespiratoria de los niños, además de otras mediciones clínicas que se hacen. Esta prueba de ejercicio permitirá conocer que tan saludables y activos están nuestros niños hispanos en los EE.UU. Estamos contentos de recoger esta valiosa información que beneficiará a la comunidad hispana /latina. ¡Animamos a las familias a permanecer activas! Si usted es un participante de SOL que tiene niños de 8 a 16 años viviendo en Chicago, por favor llámenos al 312-503-0406 para saber si su niño es elegible al estudio de SOL-Jóvenes.



Novedades del Estudio SOL

- Un reclutamiento exitoso de los estudios auxiliares de SOL (Sueño, SOL-Jóvenes, y ECHO) está en marcha. El equipo de Chicago esta entusiasmado con la respuesta positiva cuando los participantes son llamados.
- El estudio de salud de la comunidad hispana/estudio de latinos (HCHS/SOL, por sus siglas en ingles) ha aplicado por 6 años mas de fondos federales para la continuación del estudio SOL. Le mantendremos informado sobre los resultados.
- La difusión al publico de los resultados del estudio SOL será una realidad muy pronto. El equipo de investigadores están trabajando arduamente para aportar con los resultados. Le mantendremos al tanto.

Beneficios De La Actividad Física

¿Qué diferencias hay entre Actividad Física y Ejercicio?

La actividad física incluye a todas las actividades que se hacen en el trabajo o la casa. En otras palabras, incluye el bailar, caminar, cortar el pasto, hacer deporte, o lavar los platos. El ejercicio, en cambio, es un tipo de actividad planeada que las personas hacen para estar en forma. Ambos tipos de la actividad física son importantes para mantener la buena salud.

Beneficios de ser una persona activa

En los adultos, la actividad física mantiene un control de peso adecuado a largo plazo porque se tiende a aumentar el peso con la edad. Pero no es el único beneficio. Varios estudios de investigación muestran que al actividad física reduce la presión arterial alta, disminuye el colesterol malo, fortalece los músculos y los huesos, mejora la flexibilidad de las articulaciones, mantiene a la persona con buen humor, previene el insomnio y reduce el riesgo de tener un ataque al corazón, derrame cerebral, y algunos tipos de cáncer. Debido a que el ejercicio aumenta la circulación de la sangre en el cerebro, los doctores aseguran que el ejercicio previene la enfermedad de Alzheimer. Por estas razones las personas que hacen regularmente ejercicio viven más tiempo que las personas sedentarias.

Vivimos en tiempos modernos que tienden a estimular los hábitos sedentarios. Todos los días nos encontramos con obstáculos para estar más activos: manejar en auto grandes distancias, estar demasiado cansado después del trabajo, preferir no caminar, pasar mucho tiempo sentado frente al televisor o la computadora, no tener lugares seguros en el vecindario para correr o jugar en los parques. El mal clima y el costo de los gimnasios son otros problemas. A pesar de estos obstáculos deberíamos hacer algo para evitar ser sedentarios.

Conviértase en una persona activa

Las personas activas usualmente prefieren caminar distancias cortas en lugar de manejar, suben las escaleras en lugar de usar las escaleras eléctricas. También tienden a trabajar en el jardín en el verano y palear la nieve durante el invierno. Aunque parece demasiado, estar activo ayuda a estar saludable.

Si prefiere caminar, lleve un pedómetro que le ayude a medir sus pasos. Su meta inicial para convertirse en una persona activa deberá ser caminar al menos 5,000 pasos al día (contados con el pedómetro). Por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días o día por medio es muy recomendable. Además debe hacer actividades que le fortalezcan los músculos al menos dos veces por semana. Usted puede hacer una combinación de ejercicios de resistencia con bandas elástica, máquinas de ejercicio, etc. Repita 10 veces cada ejercicio.



También piense en tomar clases gratis de ejercicio tales como danza, yoga, taichí, y muchos otros tipos de ejercicio o deportes que son dados por las organizaciones comunitarias, iglesias, y otras instituciones en su comunidad. ¡Haciendo más actividad física y ejercicio durante nuestra vida diaria nos mantendrá sanos y nos ayudará a vivir por mucho más tiempo!

La Seguridad es clave cuando hacemos ejercicio

Ya sea que este planeando ir a caminar afuera o ir al gimnasio, evite poner su seguridad en riesgo. Si tiene problemas de salud, debería consultar con un doctor quien le dirá la clase de ejercicios que son seguros para su salud. También planee sus actividades y ejercicios para evitar riesgos innecesarios. Por ejemplo, camine o corra en lugares seguros, de preferencia con alguien más de compañía, use ropa y zapatos apropiados, y lleve una botella de agua para prevenir la deshidratación. Si va a pasear en bicicleta, verifique la seguridad de los caminos y siga las reglas de tránsito. Siempre empiece con calentamiento antes de iniciar su ejercicio y evite extremo agotamiento. Recuerde que su seguridad es primero, luego el ejercicio.

Para mayor información, por favor visite las siguientes páginas del internet:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/>

Participante de SOL, ponga al día su dirección de correo y número de teléfono.

Llámenos al:

1-800-749-4765

Muchas gracias.

**Hispanic Community Health Study
/Study of Latinos (SOL)**

Feinberg School of Medicine

Department of Preventive Medicine

Northwestern University

680 North Lake Shore Drive, Suite 1410

Chicago, IL. 60611