

# Hacen ejercicio

Con la obesidad en estado de alarma, un pequeño ejército busca evitar pretextos para evitar este estado y promover la salud familiar

Jesús Esquer

Diario San Diego

**S**an Diego. El tiempo, el lugar y las ganas son los principales rivales para que las personas se ejerciten y con eso evitar varias enfermedades, pero eso no es novedad entre la comunidad.

Para evitar esos pretextos y dar resultados en programas comunitarios, Erika Hernández, vocero del San Diego Prevention and Research Center (SDPRC), reunió a cerca de 100 personas en San Isidro para dejar a un lado controles de televisión y telenovelas y meterse de lleno al ejercicio y en el grupo de Familias Sanas Y Activas.

Hernández, quien además es maratonista, para dar un ejemplo claro, aseguró que el Centro de Prevención de Enfermedades inició el reclutamiento de personas que querían hacer ejercicio desde junio y a la fecha los resultados son favorables.

La vocero destacó que con el ejercicio, independientemente del lugar que se haga, ayuda a la prevención de enfermedades relacionadas a diabetes o del corazón.

La tarea de este Research Center, además de ayudar a la comunidad, que hasta el momento se enfoca en San Isidro, es que otros grupos lo adopten y lo lleven al resto del Condado y otros estados del país.

Pero el trabajo no es nada nuevo para Erika y el SDPRC, ya que han trabajado más de 20 años en estos proyectos con adultos y niños, como el caso del "Programa de Aventuras para Niños", mismo que daba conocimiento de cómo comer y tener un ambiente más saludable.

## Ejercitan a adultos

Para empezar el deporte en comunidades siempre debe haber algo a cambio y en este caso, aunque la idea no es la conveniencia, el programa regala un kit para que el pretexto de no tener con qué hacerlo quede en eso.

"Nosotros regalamos guías donde damos encuentran los parques que están cerca de ellos", dijo Erika Hernández al referirse los puntos que se tiene para ejercitarse sin irse lejos de sus casas.

Junto a las guías de lugares, el Centro de Prevención



SANAS. Martha Haro, Lorena Godínez y Rosa Enríquez se ejercitan para evitar enfermedades.

Jesús Esquer/Diario San Diego

de Enfermedades formó un grupo de personas que fueron educadas para ir a las comunidades y dar clases de aerobics, zumba e incluso kickboxing entre los adultos y los jóvenes que se unen a las actividades.

"El programa es como un estudio para saber que más se puede hacer a favor de la salud", destacó la vocero, que estuvo de acuerdo que con todo se promueve el deporte, ya sea iniciando con caminatas o ya con ejercicios de salón.

Todo esto no es trabajo único del Centro de Prevención de Enfermedades, ya que ellos se apoyan con el San Ysidro Health Center y como este caso, con Villa Nueva, una zona de departamentos que tiene su centro de ejercicios.

## Ven peligro

Dentro de todo lo referente al ejercicio, el SDPRC busca que su ejército crezca de 100 al doble o triple de esa cantidad y con eso motivar a más personas, ya que reconocen la cantidad de latinos que están en un peligro alimenticio.

"Sabemos que hay muchas cosas que pueden prevenirse", dijo Erika al recalcar el punto de que el deporte y la salud van de la mano.

Y esa peligrosidad poco a poco ha bajado en San Ysidro, en especial en Villa Nueva, donde al momento se reúnen cerca de 10 damas

a ejercitarse con bailes de zumba que duran alrededor de una hora.

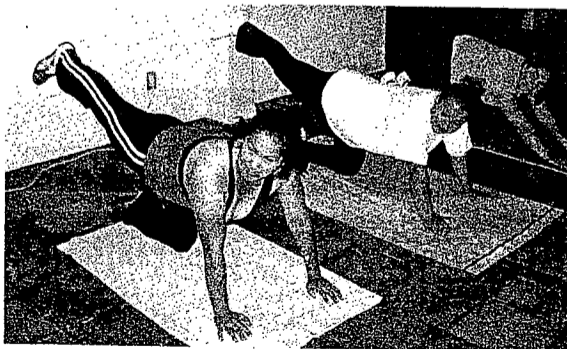
Hernández destacó que con el ejercicio la gente intenta distintas tácticas para mejorar la salud, sin tener que regañar a otros, ya que el ejercicio debe venir de ellos

mismos.

"Eso distingue al programa que se hace en forma divertida, se han hecho amigas, además que el ejercicio ayuda a evitar la soledad", comentó la vocero del Centro de Prevención de Enfermedades.

## Datos de alarma

- Menos del 40% de los residentes latinos de San Ysidro consideran que su salud es excelente o buena.
- Casi el 75% de los residentes de San Ysidro han sido diagnosticados con diabetes, hipertensión o colesterol alto.
- Más del 50% de los residentes de San Ysidro tienen una historia familiar de diabetes, hipertensión o colesterol alto.
- El 40% de adultos latinos en California tienen sobrepeso.
- Más de 1 de 3 adolescentes latinos en California tienen sobrepeso o están en riesgo de llegar a eso.
- Sólo el 27.9% de residentes de San Ysidro reportaron estar satisfechos con el número de parques, pistas y otros espacios recreativos en sus comunidades.



## A hacer deporte

**Qué:** Ejercicios en su comunidad  
**Quién:** Erika Hernández  
**Dónde:** Communication and Outreach Specialist  
 San Diego Prevention Research Center  
**Teléfono:** 619-594-7674

**En línea:** [www.sdprc.net](http://www.sdprc.net)  
**Contactos:** John Elder, Kevin Patrick, Guadalupe Ayala  
**Teléfono:** 619-772-7263  
**Meta:** Mejorar la salud de los residentes de San Ysidro al aumentar su participación en actividades físicas.