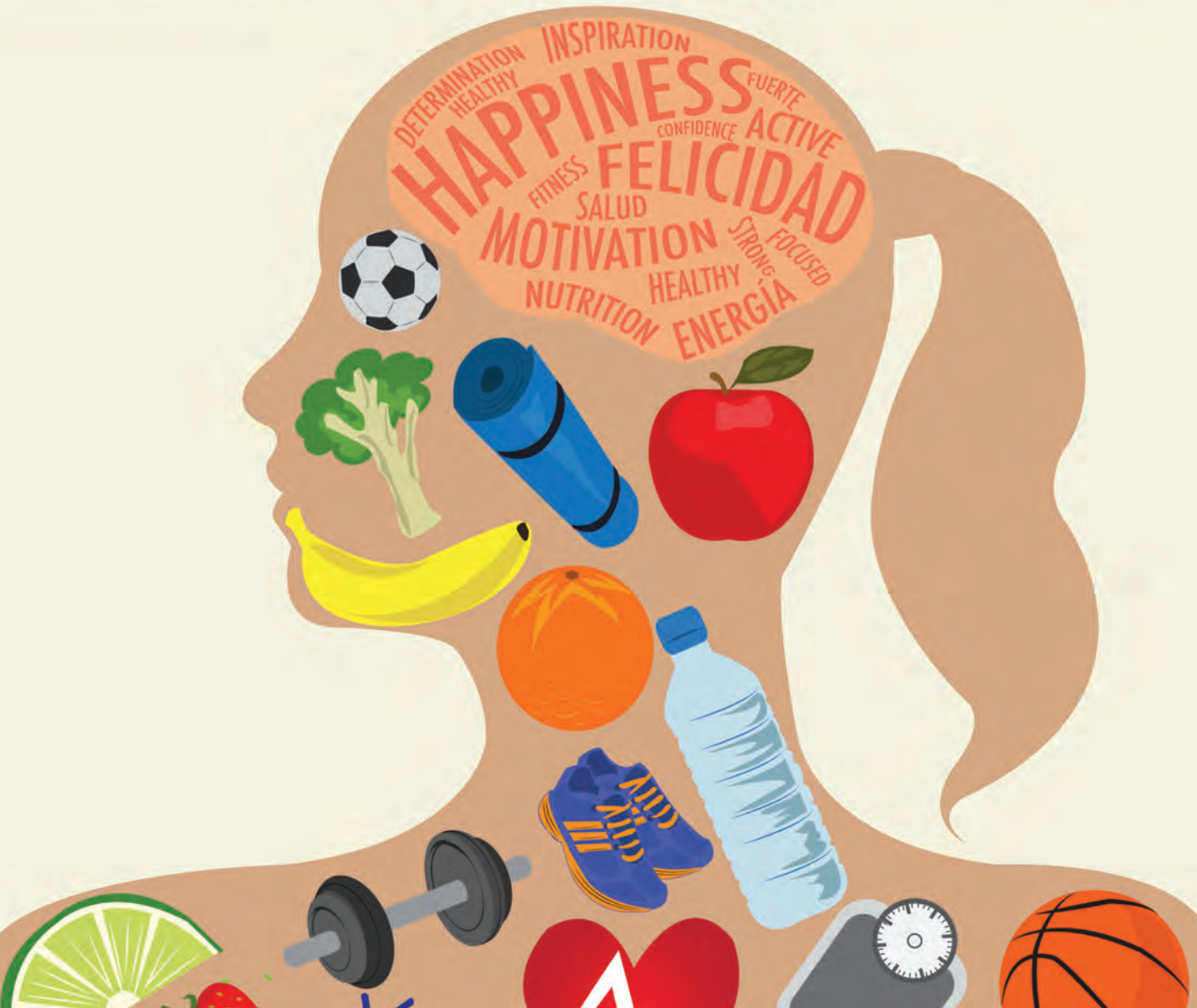
El Nuevo SOL

ABRIL 2016

CULTIVANDO SALUD

EDICIÓN 1



CULTIVANDO SALUD

EDICIÓN 1
ABRIL 2016

04

INTRODUCCIÓN

POR DAYANIS LÓPEZ-REYES Y JOANNA JACOBO

PERFILES

06

EX ESTUDIANTE TRABAJA PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SANAS POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Por Dayanis López Reyes

10

JAZMYN JASSO COMPRUEBA QUE 100 CIUDADANOS AYUDA A LA COMUNIDAD Y A LOS ESTUDIANTES
Por Naomi Ogaldez

12

SERGIO ZAMBRANO: PROGRAMA CONTRA DIABETES DEBE EXPANDIRSE A TODA CALIFORNIA
Por Maritsa Ramírez

14

ESTUDIANTE ANIMA A OTROS A REBASAR SU LÍMITE POR SU SALUD FÍSICA
Por Nicole Frost

16

ESTUDIANTE MANTIENE INDEPENDIENTES A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD
Por Nancy Oy

22

PROGRAMA DE 100 CIUDADANOS CONTROLA LA HIPERTENSIÓN Y EL BOLSILLO
Por Jéssica Castellanos

24

APRENDIENDO A CUIDAR MI SALUD Y APARIENCIA FÍSICA
Por Cristal Cañedo

26

EL EJERCICIO AYUDA A DERROTAR LA DEPRESIÓN Y GANAR LA FELICIDAD
Por Natali Castillo

28

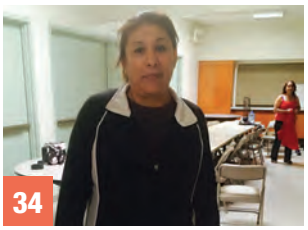
MADRE QUIERE UN MEJOR ESTILO DE VIDA PARA ELLA Y SU HIJO
Por Nicole Pinto Bolt

30

MUJER LUCHA POR CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA DERROTAR LA DIABETES
Laura Camelo

32

EL BULLYING QUE SUFRIÓ FUE SU INSPIRACIÓN PARA PERDER PESO
Por Aracelly Solis


34

LILIA CÁRDENAS: HAY QUE CUIDAR LA SALUD Y NO LA ENFERMEDAD
Por Jorge Reyes Salinas

ÍNDICE

36 **MUJER JUBILADA BAJA MÁS DE PESO EN TRES MESES QUE EN UN AÑO**
Por Karina Garibaldi

38 **JOSÉ MONTELONGO: UN HOMBRE QUE DA EL CIEN POR CIENTO**
By Zulay Saldaña

40 **A LOS 83 AÑOS, ROSEMARY LUCHA CON ALEGRÍA CONTRA LA DIABETES**
Por Janelle Marie Rodríguez

42 **MUJER MEJORA CONDICIÓN EMOCIONAL POR MEDIO DE EJERCICIO**
Por Victoria López de Dios

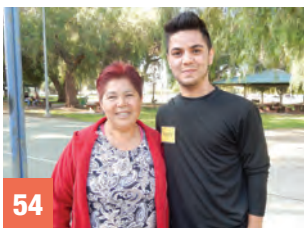
44 **100 CIUDADANOS: 'EL CAMBIO ESTÁ EN UNO'**
Por Alejandra Vásquez

46 **PROGRAMA 100 CIUDADANOS CONSTRUYE VIDAS NUEVAS PARA DOS TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN**
Por Carlos Revelo

48 **"TENER SALUD ES LO QUE QUIERO, NO ES VANIDAD LO QUE ME INTERESA," DICE PARTICIPANTE DE 100 CIUDADANOS**
Por Briseida Holguín

50 **ESTUDIANTE ANIMA A OTROS A REBASAR SU LÍMITE POR SU SALUD FÍSICA**
Por Priscilla Díaz

52 **100 CIUDADANOS ANIMA A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD A SEGUIR UNA RUTINA DE EJERCICIO**
Por Nancy Moreira



54 **AHORA ES TURNO DE MEJORAR MI SALUD**
Por Nathaly Alcalá

56 **DE CÓMO UN PARQUE SE HIZO UN GIMNASIO POPULAR EN SAN FERNANDO**
Por Karen Meliné Guzelian

INFOGRAFÍAS

AZÚCAR NATURAL VS AZÚCAR REFINADA 09

HIPERTENSIÓN 19

MAPAS

20 **MAPA DE SAN FERNANDO VALLEY PARK**

58 **MAPA DE EL CARISO VALLEY PARK**

60 **MAPA DE LA CRESCENTA VALLEY PARK**

62 **MAPA DE CANOGA PARK LANARK RECREATION CENTER**

ENTREVISTA CON MARISOL DÍAZ, ESTUDIANTE DE POSGRADO EN KINESIOLOGÍA Y UNA DE LAS COORDINADORAS DE 100 CIUDADANOS. FOTO: JOANNA JACOBO / EL NUEVO SOL.

CULTIVANDO SALUD PRIMER VOLUME

POR DAYANIS LÓPEZ-REYES Y JOANNA JACOBO

El ritmo de la vida, la prisa, la economía, el estrés, los horarios, el tránsito, la casa, el trabajo, los hijos, la escuela, los problemas personales son factores que contribuyen a que pongamos nuestra propia salud y actividad física al final de nuestra lista. Los medios de comunicación nos hacen creer que el problema es solamente individual, que cada ser humano es responsable de cuidar de su cuerpo, o resignarse a verlo deteriorar y debilitar, garantizando el contagio de un sinnúmero de enfermedades que podrían convertirse en crónicas y terminales.

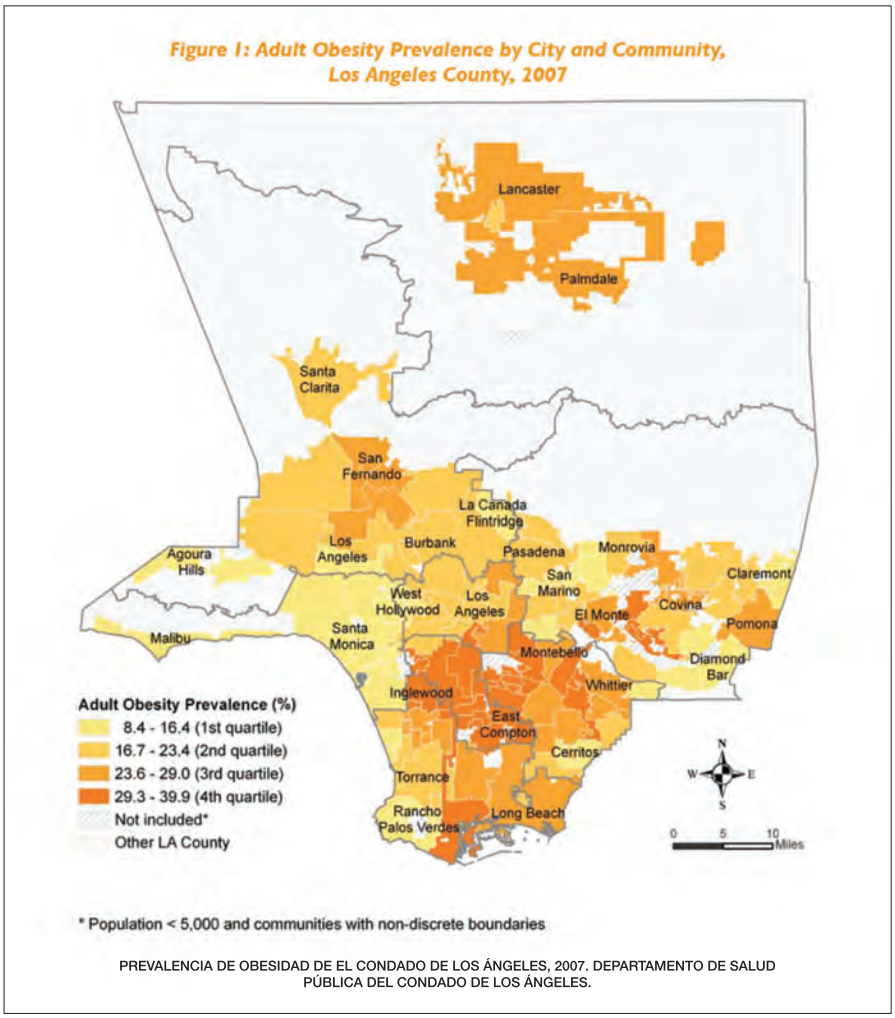
¿Simple, no? Quizás para una persona que gana bien, tiene suficiente tiempo libre, seguro de salud y vive en una comunidad en donde hay fácil acceso a comida saludable y espacios verdes.

Sin embargo, eso no ocurre en las comunidades de bajos recursos, muchas de ellas habitadas por personas que hablan predominantemente español y que por ello carecen de información confiable. Para estas comunidades, los gimnasios son un gasto de lujo. Un simple ejemplo es el costo de membresía familiar mensual de la YMCA: aproximadamente 90 dólares por mes. No es difícil imaginar que las familias prefieren comprar alimentos o pagar el alquiler que pagar un alto precio por un gimnasio que quizá ni siquiera está cerca de su casa. Esto es particularmente cierto para el 18 por ciento de los residentes del condado de Los Ángeles que viven por o debajo del nivel de pobreza, el nivel más alto en California y el país.

Las cifras muestran cómo el problema de obesidad y sobrepeso en Los Ángeles y otras localidades está relacionado con el ingreso económico, ya que la mayor presencia de obesidad se encuentran en comunidades con menor ingreso. “La obesidad adulta varía considerablemente en las ciudades y las comunidades”, dice el informe sobre obesidad en el condado de Los Ángeles, publicado en el 2011 por el Departamento de Salud de la ciudad. Una comunidad de alto ingreso como San Marino, dice el informe, tiene solo un 8.4 por ciento de su población con sobrepeso, el nivel más bajo, en comparación con la comunidad de bajos ingresos de Compton, que tiene el nivel más alto de obesidad del condado: 39.9 por ciento.

La creación del programa 100 Ciudadanos ofrece un alivio para estos residentes de bajo ingresos del condado de Los Ángeles. Este es un programa único en su tipo, puesto que su objetivo no es solo que la gente mantenga una condición física y peso saludables, sino que también que las personas puedan prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión, los problemas del corazón y otras enfermedades asociadas con el sobrepeso y la falta de actividad física. Asimismo, el programa ofrece a los estudiantes-entrenadores del programa de kinesiología la oportunidad de practicar su profesión ayudando a personas de la comunidad e impulsar la creación de puestos de trabajo que les den empleo en parque públicos trabajando con personas que necesitan de sus conocimientos y ayudando a resolver un problema que afecta a todo el estado.

California tiene el mayor número de personas en el país que han sido recientemente diagnosticadas con diabetes, según un informe de la Coalición de Diabetes en California (DCC); una organización independiente de voluntarios formada por individuos y organismos dedicados a la prevención, el reconocimiento y la reducción del impacto adverso personal y público de la diabetes en las diversas comunidades



PREVALENCIA DE OBESIDAD DE EL CONDADO DE LOS ÁNGELES, 2007. DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES.

del estado. En 2007, casi 18 millones (29 por ciento, o casi 1 de cada 3 adultos) en California eran pre-diabéticos, una condición que a menudo culmina en diabetes tipo 2.

Además, el mismo informe agrega que el promedio en gastos anuales para el cuidado y tratamiento de la diabetes es aproximadamente de más de 24 mil millones de dólares en California.

ESTUDIANTE DE PERIODISMO LAURA CAMELO ENTREVISTA A PARTICIPANTE DE 100 CIUDADANOS. FOTO: KAREN MELINÉ GUZELIAN / EL NUEVO SOL

Lo que representa que las familias, los empleadores y las comunidades que padecen de esta enfermedad en el estado enfrenta un precio muy alto por esta condición.

Una estudio realizado por el Centro de Investigación Pew en 2006 informa que "el 75 por ciento de los encuestados dicen que no realizan suficiente ejercicio y el 50 restante sufren de sobre-peso debido al tipo de alimentos que encuentran en el market y restaurantes de comida rápida".

Bajo el liderazgo de Steven Loy, creador del programa y profesor de kinesiología de CSUN, el programa ha visto un incremento no solo en participantes e instructores, sino en la ampliación del proyecto a otros parques: de uno en su inicio durante el verano de 2013 hasta cuatro en la primavera de 2015.

El propósito del proyecto del profesor Loy y sus estudiantes es proveer un programa de acondicionamiento físico para personas de bajos recursos en la ciudad de Los Ángeles. Con la implementación de un programa de 12 semanas, la meta es lograr que cada ciudadano logre bajar por lo menos de 5 a 7 por ciento de su peso antes del inicio del programa. Los testimonios recogidos en este libro muestran que varios de estos participantes van más allá de esas 12 semanas y se han convertido en verdadera inspiración entre sus familias y sus comunidades de los beneficios del ejercicio físico y la buena alimentación.

Este libro bilingüe y digital pretende informar y educar a nuestras comunidades al documentar las historias de esas personas que han buscado llevar una vida más saludable por medio del programa de 100 Ciudadanos. Asimismo, el objetivo es mostrar cómo estudiantes universitarios de CSUN, muchos de ellos miembros de estas comunidades, están brindando una solución a los problemas de salud que enfrenta la ciudad, aportado sus conocimientos y tiempo para contribuir al mejoramiento de la salud de comunidades con escasos recursos públicos: cultivando salud, en pocas palabras. Durante más de una año, estudiantes del programa de periodismo en español de CSUN han recopilado historias e información estadística para crear el primer volumen de Cultivando Salud. Esperamos que sea el primero de muchos otros libros por venir. Let's get moving!

"Salud es un estado de bienestar físico, mental y social; y no solo se refiere a la ausencia de enfermedad."

EX ESTUDIANTE TRABAJA PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SANAS POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Por DAYANIS LÓPEZ REYES

El baile siempre fue parte de su niñez. Ser bailarina logró en ella una gran admiración hacia la capacidad de movimiento que tenemos los humanos. Cuando llego la hora de decir a qué se dedicaría el resto de su vida, Natalie Vartanian escogió como profesión estudiar kinesiología (kinesiología es la ciencia que estudia el movimiento y el cuerpo humano).

"Yo quería ayudar a la gente a mejorar sus vidas por medio del movimiento-ejercicio." dice Vartanian.

Después de algunos años en la universidad, Vartanian decidió que su vocación seria convertirse en fisioterapeuta al obtener su título universitario. Pero en enero de 2012, Vartanian aceptó ser parte de un programa del Departamento de Kinesiología de la Universidad del Estado de California en Northridge (CSUN), el cual hizo que ella decidiera cambiar de vocación.

"¡Ya no estoy interesada en ser fisioterapeuta!." dice Vartanian. "Realmente quiero usar mi título y mi experiencia para ayudar al público a mejorar su vida por medio de la actividad física… Mi próxima meta es poder entrar en el campo de la salud pública, basado en ejercicio y la prevención de enfermedades."

La fisioterapia paso a ser cosa del pasado para Vartanian y esto después de participar como entrenadora-estudiante en el programa 100 Ciudadanos. Un programa de ejercicio gratuito en parques públicos del condado de Los Ángeles, creado por el profesor Steven Loy con el objeto de ofrecerle a diferentes comunidades una opción de una vida más saludable.

De la misma manera, el programa de 100 Ciudadanos ha permitido que estudiantes de CSUN que estudian kinesiología puedan demostrar su potencial académico dando clases de ejercicio a sus comunidades. Al mismo tiempo, ellos obtienen experiencia dentro de su campo de estudio.

"Este programa crea en nosotros habilidades que nunca seríamos capaces de adquirir en un salón de clases." comenta Vartanian, "y nos permite crear conexiones con otras personas que están en este medio."

De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Kinesiología (AKA), la elección de una vocación dentro de esta carrera es más difícil hoy que nunca. Su página de internet muestra una lista con 31 opciones de carreras para cualquier persona que tenga un título universitario en kinesiología. Pero para que un estudiante obtenga la experiencia necesaria sobre una de esas carreras primero necesitaría experimentarla. Por esa razón, Vartanian cree el programa de 100 ciudadanos le ha dado esa oportunidad.

"Es muy difícil y es cada vez más difícil esta carrera, ya que cada vez hay más personas queriendo estudiar esto." dice Vartanian. "Por lo tanto, es importante que los estudiantes tengan experiencia en el campo antes de graduarse para diferenciarse de los demás."

Estos estudiantes-entrenadores que se convierten en voluntarios, con dedicación y pasión han llegado transformar su vida y la vida de más de 100 ciudadanos. Así como lo ha hecho Natalie Vartanian:

"100 ciudadanos me ha permitido dar un

VARTANIAN ESTÁ ENCARGADA DE TRES GRUPOS DE PARTICIPANTES, CUYAS EDADES VAN DE 20 A 80 AÑOS. FOTO: PILAR DE HARO / EL NUEVO SOL.

paso fuera de mi zona de confort y ganar habilidades de liderazgo que yo nunca ates habría ganado." comenta.

Con orgullo y con una sonrisa dulce, Vartanian también dice que el programa de 100 ciudadanos le ha permitido desarrollar grandes habilidades de comunicación.

"Soy capaz de dirigir y entrenar a otros estudiantes que comienzan en el programa." dice. "He desarrollado la confianza para hablar en público y trabajar con diversas comunidades, y mucho más me ha ayudado a crecer como persona."

Vartanian, de 21 años de edad, comenzó en el parque de la ciudad de San Fernando en enero de 2012. Ahí impartía clases de ejerció a personas de la tercera edad.

"Tanto me fascina dar clases a personas de la tercera edad que el semestre siguiente me convertí en la líder de este grupo… y después comencé a encargarme de la mercadotecnia del programa." dice.

Día con día, Vartanian fue interesándose más por el programa de 100 Ciudadanos. De la misma manera, el programa comenzó a extenderse a otros parques del condado de Los Ángeles. En 2013, Vartania fue contratada por el condado como la directora de tiempo completo del programa en el parque La Crescenta Valley.

"Mis responsabilidades son estar al frente de la logística del programa aquí [en el parque], lo que incluye también entrenar a los estudiantes de kinesiología que son voluntarios y que dan las clases de ejercicio junto conmigo." dice. "Igualmente los participantes son mi responsabilidad– prácticamente mi trabajo es asegurarme que todo salga bien."

> **"Yo quería ayudar a la gente a mejorar sus vidas por medio del ejercicio."**

Los martes y jueves, Vartanian se levanta muy temprano para llegar al parque a impartir sus clases y ver quiénes de las 70 personas que se registraron asisten. Ella está encargada de tres grupos de participantes que se encuentran en diferentes niveles de resistencia física; los participantes son de diferentes edades. El más joven tiene 20 años y la persona con más canas tiene 80 años. Varatian también tiene como responsabilidad asegurarse que los 10 estudiantes de CSUN que están a su cargo den las clases de ejercicio correctamente y que mantengan a los participantes activos.

A Vartanian le gusta estar presente en los tres grupos. Ella está al pendiente de cada detalle de los ejercicios. Siempre está en constante movimiento con estudiantes-entrenadores para mostrar a los participantes cómo hacer algún ejercicio.

A simple vista, parece ser un trabajo que ella disfruta mucho y que es fácil. Pero la realidad es que para Vartanian, el estar al frente de un programa como este tiene sus complicaciones:

"El desafío más grande que he tenido

es el reclutamiento de estudiantes y lograr que los estudiantes comprendan la importancia y el propósito de este programa.” dice.

Durante sus horas de trabajo, el carisma y la pasión de Vartanian contagian e inspiran a los participantes a no darse por vencidos cuando su cuerpo les dice lo contrario. La señora Mayra Meraz es una de los 45 participantes que ha estado presente todos los martes y jueves en el parque La Crescenta Valley. Meraz dice que desde hace 7 meses comenzó en el programa y su vida ha cambiado por completo.

“Me siento muy afortunada de que jovencitos como Vartanian nos dediquen su tiempo.” dice Meraz. “Vartanian es una niña bien linda, es muy dulce y respetuosa pero a la vez muy firme durante los ejercicios… tiene bien ganado el puesto que tiene.”

Meraz dice que Vartanian siempre explica cada ejercicio que van hacer y esto la motiva a seguir la rutina de una hora sin descansar.

De la misma manera que los participantes se sienten motivados por Vartanian, sus compañeros de trabajo también. Justin Santillén es estudiante de kinesologia en CSUN. Él es voluntario de 100 Ciudadanos y su trabajo consiste en impartir clases de educación física a los diferentes grupos de participantes cada semana.

Santillén es uno de los 10 estudiantes que tiene Vartanian a su cargo. Con mucha energía y una voz grave, Santillén desempeña su trabajo y comenta que sin una líder como ella, el programa no sería lo mismo.

“Natalie es increíble.” dice, “es una persona muy optimista… ella nos da energía todas las mañanas.”

Vartanian se graduó de la universidad de CSUN en diciembre de 2014. Ella dice que está muy contenta de ser parte de 100 Ciudadanos y que la mejor parte de su trabajo es ver como el programa se expande y escuchar los comentarios positivos de los participantes.

“Me encanta escuchar las historias personales de nuestros participantes y cómo hemos ayudado a mejorar sus vidas.” comenta.

Vartanian tiene muchos planes a seguir. Comenta que en cinco se ve con una maestría, y posiblemente trabajando en un doctorado que le permita trabajar con el público, evaluar las necesidades de la comunidad y crear soluciones para ayudar a las comunidades a vivir una vida más saludable con actividad física.

“Ahora que me gradué, pienso seguir con el programa y en un año regresar a la escuela hacer una maestría.”

Al final de cada clase, Vartanian reúne a sus estudiantes con participantes del programa de 100 Ciudadanos para aplaudir el esfuerzo de cada uno y celebrar que están marcando la diferencia tanto en sus vidas como en su comunidad.

Este programa les da la experiencia necesaria a los estudiantes de kinesiologia de CSUN para poder construir su futuro como profesionistas y crear comunidades más sanas.

“Soy capaz de dirigir y entrenar a otros estudiantes que comienzan en el programa.”

“ME ENCANTA ESCUCHAR LAS HISTORIAS PERSONALES DE NUESTROS PARTICIPANTES Y CÓMO HEMOS AYUDADO A MEJORAR SUS VIDAS”, COMENTA VARTANIAN. FOTO: PILAR DE HARO / EL NUEVO SOL.

AZÚCAR NATURAL VS AZÚCAR REFINADA

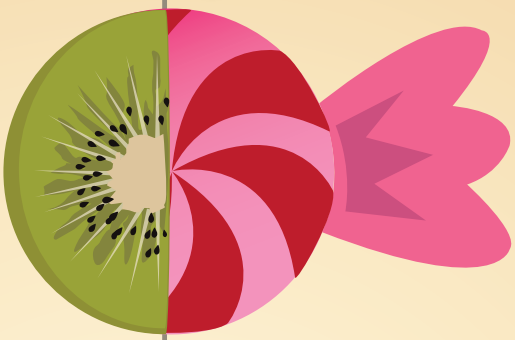
8

porciones diarias para adultos.

Contiene nutrientes que mantienen el cuerpo saludable y ayudan a prevenir enfermedad.

VITAMINA C
POTASIO
FIBRA

Naturalmente bajo en grasa, sodio y calorías.



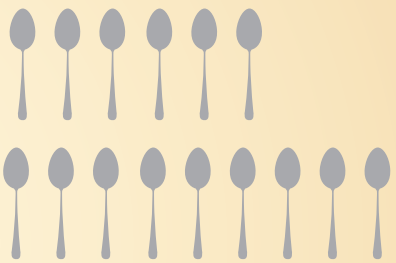
Se digiere rápidamente y todavía tendrás hambre.

Los nutrientes se pierden cuando el azúcar se procesa.

Límite recomendado de azúcar (cucharadas)

mujer

hombre



Incrementa la insulina y los niveles de azúcar.

Fuentes: Asociación Americana del Corazón, USDA, http:/www.choosemyplate.gov/

JAZMYN JASSO COMPRUEBA QUE 100 CIUDADANOS AYUDA A LA COMUNIDAD Y A LOS ESTUDIANTES

Por NAOMI OGALDEZ

Cuando Jazmyn Jasso tenía 12 años de edad, fue a un parque acuático y vio en la piscina de los delfines, niños felices, riéndose mientras jugaban con animales. Ella quería disfrutar de esa misma experiencia, pero le dijeron que no podía ir a la piscina porque ese era una sesión terapéutica para las personas mayores y los discapacitados.

"Fue una sorpresa para mí a ver la gente ser sacada de la piscina con máquinas de movilidad de los pacientes, y todavía ver enormes sonrisas en los rostros de estas personas." dice Jasso.

Cuando vio eso, ella pensó: "¿Cómo es posible que a pesar de su limitación pueden encontrar una razón para sonreír?"

"Ese día supe que quería ayudar a la gente mejorar su salud y mantenerse sano." dice Jasso. "Me di cuenta que ayudar a la gente es más que dar cosas materialistas, y eso es lo que me animó a querer ser una proveedora de salud. Si puedo ayudar a alguien sonreír mientras pasa por un momento difícil, yo siento que les esto ayudando mucho más. Yo les doy esperanza y el valor de creer que tenían el poder para rehabilitarse y estar sanos de nuevo."

Jasso tiene 23 años de edad y es un estudiante de pregrado en la Universidad del Estado de California en Northridge, especializándose en kinesiología. Piensa graduarse en otoño de 2014 con su licenciatura.

También es una estudiante-instructora del programa "100 Ciudadanos" para prevenir la diabetes. Este es el único programa gratis para prevenir la diabetes en el Valle de San Fernando, el cual ofrece sesiones gratis de ejercicios y educación sobre nutrición a los participantes. Cada participante es asignado al grupo que le corresponde con su capacidad física.

"La razón por la que quiero hacer este tipo de carrera es porque me permite ayudar a la gente y educarlos en cómo hacerse saludables." dice Jasso.

El Programa "100 Ciudadanos" ha permitido a Jasso educar a las personas que ellas tienen el poder de cambiar y practicar hábitos saludables para prevenir enfermedades y limitaciones físicas. Jasso ha ayudado muchas participantes del programa dándoles ánimo y ayudándoles moralmente.

"Yo cuando empecé el programa perdí cuatro libras y en unos días subí dos." dice Ana Bernal 46, participante del programa y residente de la cuidad de San Fernando. "Me desaminé, y ya no quería venir al programa porque no bajé las libras que yo quería, pero Jazmyn me animaba para que continuara adelante."

Sandra Chávez, 16, empezó participando en la programa tres semanas antes y dice que Jasso la ha inspirado mucho por su manera de ser.

"He notado que ella realmente quiere que todos sean más saludables y ama a la gente que ayuda." dice Chávez, residente de la ciudad de San Fernando.

Jasso dice que ella se ha encariñado con los participantes.

"Yo trato a los participantes como si fueran mi familia y trato de hacer que se diviertan en el programa." dice.

Muchos de los participantes dicen que ellos tienen mucha confianza en Jasso.

"LA RAZÓN POR LA QUE QUIERO HACER ESTE TIPO DE CARRERA (KINESIOLOGÍA) ES PORQUE ME PERMITE AYUDAR A LA GENTE Y EDUCARLOS EN CÓMO HACERSE SALUDABLES", DICE JAZMYN JASSO. FOTO DE NAOMI OGALDEZ / EL NUEVO SOL.

“Muchos participantes se acerca a ella más que a los otros instructores porque nos da confianza.” dice María Lucía González, 50, participante del programa . “Yo creo que su carisma hace que le confiemos.”

Con una sonrisa grande dibujada en el rostro, Jasso crea un ambiente cordial y ayuda a cada participante personalmente para que ellos aprendan.

“Cuando no podemos hace el ejercicio, ella nos encuentra alternativas para que podamos hacerlo más fácil.” dice González, residente de la cuidad de San Fernando.

Jasso es feliz que está ayudando a la gente estar saludable por medio de este programa, pero también dice que el programa la ha ayudado a ella.

“Este programa me ha ayudado a ser más conscientes de vivir un estilo de vida más saludable.” dice Jasso. “Yo les estoy enseñando acerca de la alimentación saludable, pero también he aprendido y me ha ayudado a comer más saludable.”

Tener un estilo de vida saludable es lo que Jasso desea para todos los participantes. También, sabe lo difícil que es lograrlo.

De niña, Jasso fue muy activa en los deportes, haciendo ejercicios intensamente casi todos los días. Jugaba al baloncesto y bailaba folclórico, pero después de la secundaria dejó de hacer ejercicio. Aumentó de peso, pero luego se esforzó para perderlo. Estudió nutrición para alimentarse saludablemente. Se enfocó en hacer ejercicio y comer bien para vivir una vida sana.

Jasso, como los otros estudiantes de este programa, quieren cambiar la alta prevalencia de diabetes en el condado de Los Ángeles por medio de este programa, proporcionando un servicio gratuito a los residentes del valle para que bajen de peso y coman saludablemente.

“Yo trato a los participantes como si fueran mi familia y trato de hacer que se diviertan en el programa.”

Al final de una sesión por la mañana, aproximadamente unos 60 participantes se reunieron alrededor de Jasso mientras ella les dividía en grupos y los retaba a que perdieran algunas libras en las siguientes 6 semanas.

“Si los participantes pierden entre 5 y 7 por ciento de su peso, les ayudará a disminuir 50 por ciento la posibilidad de que ellos desarrollen la diabetes.” dice Jasso.

Jasso intenta siempre motivar a los participantes para que perseveren en su camino hacia un estilo de vida saludable.

Ella está orgullosa de su equipo y también le gustaría ver que este programa crezca, se replique en todo California y continúe siendo patrocinado por los programas de kinesiología de las universidades.

“Espero que tengamos más fondos para continuar con el programa, porque ha ayudado a mi comunidad y a mí también.” finaliza.

SERGIO ZAMBRANO, INSTRUCTOR DE 100 CIUDADANOS, ASISTE A UNA DE LAS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES EN SU EXAMEN FÍSICO. FOTO: JOANNA JACOBO / EL NUEVO SOL

SERGIO ZAMBRANO: PROGRAMA CONTRA DIABETES DEBE EXPANDIRSE A TODA CALIFORNIA

Por MARITSA RAMÍREZ

Cada lunes, miércoles y viernes, Sergio Zambrano, de 27 años y residente de Sylmar, se despierta temprano y va al Parque Recreativo de la ciudad de San Fernando para ofrecer su tiempo y servicio al programa de 100 Ciudadanos. Llega al parque a las ocho de la mañana y saluda a los participantes. Conoce a cada persona por su nombre y les pregunta sobre su progreso. Comienza una rutina de ejercicio para prepararlos para su entrenamiento, les habla como si fueran su familia.

Zambrano se graduó recientemente de la Universidad del Estado de California en Northridge (CSUN) pero ha sido voluntario del programa de 100 Ciudadanos por un año. El programa, creado por el profesor Steven Loy del Departamento de Kinesiología de CSUN, se propone demostrar que un programa gratuito administrado por estudiantes voluntarios puede resultar en la pérdida de peso de cinco a siete por ciento del peso inicial de los participantes. Una pérdida de peso de esta magnitud ha demostrado reducir el riesgo de diabetes tipo dos en un 58 por ciento.

"Miré un boletín en la escuela pidiendo voluntarios." dice Zambrano. "Estaba tomando una clase con el doctor Loy y él mencionó que era un programa de prevención de diabetes. Yo me interesé inmediatamente."

La mayoría de los encargados del programa son estudiantes voluntarios, pero Zambrano sigue trabajando con el programa aunque se haya graduado en mayo de 2013. Se graduó con un título en kinesiología, con una concentración en la ciencia del ejercicio, lo cual es el estudio del movimiento humano y las respuestas fisiológicas al ejercicio del cuerpo humano. Actualmente, trabaja como Técnico Médico de Emergencia (EMT).

Su dedicación al programa y su interés en kinesiología proviene de su historia familiar. Zambrano tiene una historia de diabetes de tipo dos en su familia. Tiene un buen número de tías y tíos que sufren de ésta. Su abuela paterna ha sufrido un infarto por complicaciones debidas a la diabetes y su abuelo falleció recientemente de una infección causada por la diabetes. Su padre también tiene diabetes tipo dos.

Su abuela materna tenía diabetes pero fue capaz de revertirlo. Esto es algo que él desea para el resto de su familia y todos los miembros que participan en el programa de 100 Ciudadanos.

"Ya que yo vengo de una familia en donde la diabetes es prominente, eso me ha dado la motivación para ayudar a que el programa tenga éxito." dice. "Trabajando como EMT me ha permitido cuidar a personas que realmente han visto lo peor de la diabetes por medio de fallas renales, amputaciones, ceguera y otras complicaciones. Me di cuenta qué tan importante un programa como este puede ser."

Aunque su familia está muy bien informada en lo que se trata de la diabetes y los problemas que presenta, la dificultad que enfrenta es siempre hacer los cambios de estilo de vida necesarios para evitar las consecuencias de la enfermedad. Zambrano comparte con los participantes del programa 100 Ciudadanos la lucha que ha tenido tratando de cambiar los hábitos de su familia.

Los padres de Zambrano están muy orgullosos del trabajo que está haciendo y entienden su pasión. Le preguntan sobre el programa, pero para él ha sido difícil convencer a su padre a que participe en el programa.

"Mi padre puede ser muy terco. Mientras se sienta bien, no siente la urgencia o el entendimiento de qué tan peligrosa puede ser la diabetes descontrolada." dice.

El padre de Zambrano toma inyecciones

de insulina todos los días, pero es muy difícil convencerlo a hace visite a su médico. El mayor éxito que ha tenido Zambrano es motivarlo a comer un poco más saludable.

Zambrano sabe que muchos de los participantes del programa están en la misma situación. Dice que algunos de los participantes comparten su frustración. Tratan de hacer cambios saludables en sus dietas, pero sus familias resisten cambio. Pero esto no disminuye la dedicación de Zambrano.

"Su pasión es aparente en los modos en que entrega el ejercicio y nutrición a los participantes." dice Jazmyn Jasso, su compañera en el programa. "Él es muy entusiasta y bien informado y un gran compañero con el qué trabajar. Realmente se preocupa por el éxito de los participantes y el programa. Creo que su historia familiar con diabetes le permite entregar la información a los participantes de manera memorable. Se asegura que los participantes comprendan todo para que puedan beneficiarse de la lección."

Aunque su padre no quiere participar, Zambrano utiliza las técnicas utilizadas en el programa para ayudar a su familia en su casa. Les enseña sobre diferentes tipos de alimentos, técnicas de motivación, y la importancia de cambiar su estilo de vida, no sólo por un par de meses, sino para el resto de sus vidas.

"Su pasión por el programa es evidente para los participantes." dice Margaret Martínez, una de los participantes. "Siempre tiene mucha energía. Conoce el nombre de todos y se da cuenta cuando las personas están ausentes. Tiene verdadera compasión y dedicación por el programa."

Su pasión por el mejoramiento de la salud de su familia también es compartida con lo que él desea para los participantes.

"La pasión que tiene procede de una experiencia personal. La mayoría de nosotros comprendemos los peligros de la diabetes pero él sabe lo que es tener familiares afectados." dice el profesor Steven Loy, el director del programa, "Él sabe que es una enfermedad reversible. Ofrece una perspectiva diferente al programa."

Zambrano cree que el éxito del programa hasta el momento es debido al hecho de que los participantes e instructores voluntarios se convierten en familia y realmente desean el éxito de los participantes. También le gusta que sean capaces de utilizar sus conocimientos para modificar ejercicios para que nadie se sienta que algo es demasiado difícil.

"Sergio hace un buen trabajo. Él es muy consciente y compasivo cuando trabaja con los ancianos y realmente trata de motivarnos a nosotros a vivir más sanos." dice José Montelongo, un participante del grupo de la tercera edad. "Mi parte favorita del programa es escuchar las historias de los participantes y ver el progreso que han tenido." dice Zambrano, "Me encanta ver cuánto valoran el programa y lo mucho que quieren estar allí."

Zambrano espera que el programa de 100 Ciudadanos se expanda a las otras 21 universidades del sistema de la Universidad del Estado de California (CSU), utilizando sus departamentos de kinesiología. Aspira a utilizar sus conocimientos y educación para perseguir una carrera como asistente de médico, donde podrá trabajar con personas con diversos problemas de salud, incluyendo la diabetes.

"Tener diabetes en mi familia es lamentable." dice Zambrano, "pero me ha inspirado a hacer lo que pueda para ayudar a los demás. Quiero ayudar a la gente a cambiar el estilo de vida no sólo suyo, sino de sus familias, así como prevenir el destino de personas como mi abuelo y mi padre."

ESTUDIANTE ANIMA A OTROS A REBASAR SU LÍMITE POR SU SALUD FÍSICA

Por NICOLE FROST

El sudor se derramó de su cara mientras trataba de terminar más repeticiones. Se metió en la visión de túnel, sin ver nada más que la línea de meta. Su objetivo se veía más cerca, pero estaba listo para terminar. Su entrenador le animó a continuar, así que él usó toda su energía restante e hizo más repeticiones. Finalmente, se limpió la cara con una toalla antes de ponérsela por encima del hombro y caminó hacia los vestuarios con el orgullo de un trabajo bien hecho. Esto es lo que su entrenador siempre ha querido ver.

Hendro Yauw es estudiante de kinesiología en la Universidad del Estado de California en Northridge (CSUN) que aspira a que la gente rebase sus límites físicos con el fin de mejorar su salud, el bienestar y la confianza en sí misma.

Originario de Yakarta, Indonesia, Yauw siempre ha luchado por su propia salud y bienestar. Cuando era un niño con sobrepeso, tenía problemas de autoestima y esto se ha trasladado a su salud. Todo esto cambió en la escuela secundaria cuando decidió visitar la sala de pesas y tomar su estado físico en serio.

Yauw tiene muchos objetivos específicos, pero su misión es mejorar la salud y la aptitud de los demás de una manera que él no pudo cuando era más joven.

"Aunque mi padre era un fisicoculturista, tenía que ser muy independiente cuando se trataba de mi estado físico y de mi meta de salud." dice Yauw. "He aprendido más de lo que sé por mi propia cuenta. Si yo hubiera tenido la información que estoy recibiendo ahora como estudiante, las cosas habrían sido muy diferentes."

Yauw ha comenzado su sueño con personas cercanas a él. Su mejor amigo dice que Yauw lo inspiró a mejorar su salud.

"Hendro me contó su historia y eso me motivó para ser saludable." dice su mejor amigo Awon Rahman. "Él es muy motivado y trabaja duro para alcanzar sus metas. Desde que conocí a Hendro, siempre hemos competido por obtener mejores resultados que el otro."

Rahman se graduó de CSUN con un título en ingeniería. Él siempre se ha interesado por la aptitud física, pero contar con el apoyo de su mejor amigo le ha ayudado mucho. Yauw le dio a su amigo el empujón que necesitaba para mantener su nuevo estilo de vida en serio.

Yauw también logró inspirar a personas que nunca se preocupaban por su salud física, como su amigo Giano Fernández.

"Nunca hice ejercicio, pero ahora lo hago a campo traviesa." dijo Fernández. "Ahora estoy patrocinado por Reebok y he perdido 30 libras desde diciembre pasado, pero también he ganado peso en los músculos."

Al principio, Yauw vino a CSUN para estudiar terapia física, centrada principalmente en la rehabilitación y la recuperación de una lesión. Esta disciplina se centra en su mayoría en las funciones de los músculos menores y la motricidad fina. Yauw decidió que ese no era el camino para él y cambió su énfasis a la formación personal.

"El entrenamiento personal tiene más variedad en cuanto a las carreras." dice Yauw. "Yo quiero trabajar en el rendimiento deportivo para ayudar a los atletas a aumentar su fuerza y recuperarse. Mi sueño es trabajar para el Comité Olímpico

HENDROW YAUW, INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE 100 CIUDADANOS, IMPARTE CLASES DE EJERCICIO A RESIDENTES DEL AREA DEL VALLE DE SAN FERNANDO. FOTO: JOANNA JACOBO / EL NUEVO SOL

de Estados Unidos.”

Yauw actualmente trabaja como entrenador de fuerza y acondicionamiento para atletas de CSUN, pero él también está participando en un programa en el que trabaja con otro tipo de atleta.

“Este semestre, empecé a trabajar con el Programa de Prevención de la Diabetes en San Fernando.” dice Yauw. “Es un programa gratuito do nde la gente de la comunidad, sea cual sea el nivel de aptitud física, se reúnen tres mañanas a la semana para trabajar y aprender acerca de tener un estilo de vida más saludable. Me gusta mucho este programa y ser capaz de devolver a la comunidad de la misma manera que me hubiera gustado ser capaz cuando era más joven, cuando empecé a preocuparme por la aptitud y la salud.”

Yauw instruye a un grupo de principiantes en el programa que es compuesto de personas, que en su gran mayoría no hablan inglés. No sólo tiene que explicar los movimientos complejos y su propósito, también tiene que hacer esto con la barrera del idioma.

“Me comunico en su mayoría por señalización con mis manos y apuntando a los músculos que se están trabajando con cada ejercicio.” dice Yauw. “Es difícil explicar el motivo de estos ejercicios en un lenguaje sencillo que los principiantes puedan entender, cuando muchos de los participantes hablan un idioma diferente, por lo que hace que sea difícil.”

Uno de los retos a los que se enfrentaba Yauw cuando comenzó este programa era mantener a los participantes motivados. “Muchos de los participantes han venido a sólo estar parados y no hacer los recomendados 30 a 60 minutos de ejercicio al día.” dice Yauw. “Al principio, era difícil mantenerlos motivados, pero ahora han mejorado mucho. Ellos empiezan a ver los resultados y se sienten emocionados con el entrenamiento. Una de los participantes perdió cinco kilos y ahora ella no puede quedarse quieta. Es muy bueno.”
Para algunos participantes, incluso el éxito trae sus propias luchas.

“Cuando los participantes empiezan a ver los resultados, se dan cuenta que pueden haber aumentado de peso.” dice Yauw. “Su progreso construye más músculo, masa magra, que pesa más que la grasa. Puede ser difícil asegurarles que sus cuerpos se están adaptando a los estímulos en sus músculos y que más tarde se ve una gran diferencia.”

“La diabetes tipo 2 se puede prevenir con el derecho a la aptitud física y una rutina de salud.” dice el estudiante Hendro Yauw. “Es mi misión personal asegurarme que todo el mundo lo sepa.”

ESTUDIANTE MANTIENE INDEPENDIENTES A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Por NANCY OY

Los abuelos de Ángela Cedillo fueron una parte instrumental en su crecimiento, especialmente su abuela. Cedillo, de 26 años, creció en una familia de un solo adulto en edad de trabajar. Mientras su mamá trabajaba, a su abuela le tocaba hacerla de niñera porque su abuela tenía muchos problemas de salud y no podía moverse mucho.

La abuela frecuentemente se caía y en algún momento tuvo un tumor en el cerebro, quistes ováricos y otras cosas que afectaban su salud. Tenía un tumor cerebral remanente que hacía que se cayera de vez en cuando. Durante gran parte del día, eran sólo Cedillo y su abuela en la casa.

Cuando la abuela se cayó por la tercera vez, ella y su mamá notaron que la abuela había tenido un accidente cerebrovascular y no se podía mover.

"Me sentía tan impotente no sólo porque yo era muy joven, pero porque sentí que en ese momento, ella ya se había caído muchas veces y yo debería de haber estado preparada." dice.

La abuela fue llevada al hospital, en donde estuvo un tiempo, pero después regresó a su casa. Su movilidad y funcionamiento estaban reducidos. Ahora a Cedillo le tocó cuidarla todos los días cuando llegaba de la secundaria.

"[Mi abuela] se enojaba mucho porque decía: 'yo puedo hacer lo que quiera', pero no podía funcionar bien." dice Cedillo. "Apenas podía caminar y eso la frustraba. Mi mamá la trataba como una bebé. En ese momento, me di cuenta de que tu salud tiene mucho que ver con la cualidad de tu vida."

Después, su abuela empezó a ir a terapia física. Como Cedillo no tenia niñera, la acompañaba a las sesiones.

"[La terapeuta] era impresionante." dice Cedillo. "Era gentil con mi abuela pero le pedía más porque sabía que mi abuela era fuerte. Encontró una manera en relacionarse con la personalidad de mi abuela y al final de las terapias mi abuela empezó a lavar su propia ropa. Cuando la mire pensé: '¡Guau! Ella nunca lo podría haber hecho sola'. Mi abuela necesitaba a alguien que la motivara."

La abuela de Cedillo murió un año después, pero ella se sentía feliz de que al menos en su último año de vida su abuela hizo cosas por sí sola. Recuerda la sonrisa que su abuela tenía cuando lavaba su propia ropa.

"Suena simple pero eso siempre ha resonado conmigo." dice Cedillo. Esta fue la primera vez que pensó en lo que una terapeuta hace para ayudar a la gente.

Años después, cuando estaba fuera de la secundaria, Cedillo buscó trabajo para ganar dinero. Al principio, esa era su meta, pero después, en uno de sus trabajos sufrió un accidente en su muñeca. Tenía que tomar terapia física.

"Cuando estuve allí, ¡la terapeuta era increíble!." dice Cedillo. "Era una mujer caucásica pero hablaba el español muy bien. Me recordó mucho a la terapeuta que había ayudado a mi abuela. Me decía: 'Vamos, no me vengas con que no puedes hacerlo'. Me recordó acerca de lo que nos había pensado hacía años."

Eso hizo que Cedillo decidiera estudiar

SHERRY RODRÍGUEZ, DE 72 AÑOS DE EDAD, HACE EJERCICIO EN LA CANCHA DE BALONCESTO DEL PARQUE DE SAN FERNANDO. FOTO: NATALI CASTILLO / EL NUEVO SOL.

kinesiología. Porque era muy cercana as sus abuelos, ella quiere enfocar su especialidad en geriatría. Quiere enfocarse en las personas de la tercera edad que han sido víctimas de accidente cerebrovasculares, o ataques al corazón.

Para tener más experiencia en ayudar a las personas de la tercera edad, Cedillo comenzó a ser estudiante-instructora para un programa llamado 100 Ciudadanos, que ayuda a la gente mayor en mejorar la forma en que vive y para prevenir la diabetes.

"Creo que Ángela, como estudiante-instructora, tiene muchas fortalezas." dice Leslie Moreno, la directora del programa de los adultos de la tercera edad. "Ángela haca un excelente trabajo en explicar los ejercicios a los participantes. Ella los relaciona en una manera de que ellos lo entiendan."

El programa comenzó hace tres años por Steven Loy, un profesor de kinesiología de la Universidad del Estado de California Northridge (CSUN). Es coordinado por estudiantes de kinesiología de CSUN, como Cedillo, en el Parque Recreacional de la ciudad de San Fernando.

"Me gusta el programa de 100 Ciudadanos porque estoy trabajando con las abuelas y los abuelos de la gente." dice Cedillo. "Yo no tengo conexión con adultos o niños. Con adultos, me siento mal decirles que se apuren y con los niños, siento mal decirles que dejen de correr en círculos, pero con las personas mayores siento algo especial. Me gusta. Tengo compasión. Veo a mis abuelos en ellos. Mi abuelo todavía esta vivo y ha sobrevivido dos ataques al corazón. Lo miro en ellos."

"Ella hace el esfuerzo de hablar con ellos de forma individual y llegar a conocerlos. Es una gran instructora porque va más allá de lo que se le pide hacer." dice Moreno. "Tiene un gran entusiasmo y crea un divertido, motivador ambiente para los participantes. Ellos realmente disfrutan de tenerla allí."

> **"Me sentía tan impotente no sólo porque yo era muy joven, pero porque sentí que en ese momento, ella ya se había caído muchas veces y yo debería de haber estado preparada."**

"¡Es maravillosa!" dice Leonor Pacheco, de 70 años, participante del programa. "Nos hace sentir bien y ayuda a gente de tercera edad como yo. Es buena persona y muy feliz. Tiene una vibra buena y es dulce." continúa Pacheco, residente de Pacoima.

Cedillo nació y continúa viviendo en la ciudad de San Fernando. Ella es la única de los cuatro hermanos que ha ido a la universidad. Creció en una familia religiosa e iba a la iglesia de dos a tres veces por semana hasta la edad de 16. Dos de sus pasatiempos son viajar y escuchar música.

"Puedo manejar muchas horas sin necesitar un descanso." dice Cedillo. "He manejado hasta mi tierra natal, México, y a Nevada para un evento llamado 'Burning Man.'" También ha viajado a Washington, Hawaii, y espera visitar Suiza en 2015. Dice que el amor de manejar largas distancias y cantar y bailar en el carro es lo que hizo que se enamorara de los viajes por carretera, pero también le gusta volar. Para su cuarto aniversario, su novio le regaló una lección de vuelo.

Además de viajar, le encanta escuchar música. Su propósito desde que salió de la secundaria, era ir al mayor número de conciertos posible. Hasta ahora ha atendido 50, incluyendo uno donde fue a ver a ACDC. Ella tiene una buena relación con su familia y es cercana a ella.

Antes de ir a CSUN, atendía el colegio comunitario Los Ángeles Valley. Ahí solamente tomaba pocas clases por semestre. Dice que esos fueron sus años rebeldes, pero que las clases que tomó la prepararon para ir a CSUN. Ahora está en su último año y espera graduarse en

el otoño de 2014. Ser voluntaria de 100 Ciudadanos le ha abierto los ojos.

"Yo tengo buenas notas en mis clases." dice Cedillo, "pero no soy tan rápida como yo pensé que sería para modificar los ejercicios para que estén al nivel de los participantes. Me ha motivado para ser más activa y para practicar mi español. Ha sido bueno conocer a la gente de tercera edad y convivir con mis compañeros de clase en un ambiente cómodo."

En marzo de 2013 el programa fue reconocido por la Casa Blanca. Ahora esta implementado un programa de prevención de la diabetes que ayudará a reducir la diabetes en la ciudad de San Fernando. El profesor Loy esta haciendo todo lo posible para mejorar y sostener el programa.

"Yo participo en el programa porque me hace sentir libre." dice Pacheco, quien atiende el programa los lunes y miércoles. "Remueve mi ansiedad y mi estrés."

Estudiantes de CSUN están aplicado en números altos para participar en este programa. Cedillo cree que el programa es un éxito y que continuara creciendo.

"Es necesitado en la comunidad y por suerte los participantes y los estudiantes son receptivos y les gusta el proceso." dice. "Creo que las personas son cada vez más conscientes de que tienen el poder para disminuir su riesgo de enfermedades metabólicas, cardiaco-respiratorias y están tomando los pasos necesarios para mejorar sus vidas."

La madre de Cedillo recibió su licenciatura de la universidad de Mount St. Mary's y le ofrecieron un beca completa para estudiar su maestría, pero la rechazó porque quería empezar una familia. Cedillo quiere seguir los pasos de su madre y estudiar en Mount St. Mary's porque tienen un programa doctoral de terapia física. Quiere terminar lo que su madre comenzó.

"Creo que sería fascinante si estudio en el alma mater de mi madre." finaliza.

Cuando vio cómo una terapeuta ayudó a su abuela a recobrar su buen estado físico, Ángela Cedillo pensó en ayudar a otros, principalmente a personas de la tercera edad. Hoy, ella forma parte del grupo de estudiantes-instructores de CSUN que participan en el programa de 100 Ciudadanos en la ciudad de San Fernando.

HIPERTENSIÓN

¡MANTENTE SALUDABLE!

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

"Hipertensión" es la fuerza de la sangre empujando en contra de las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre. Si esta presión incrementa y se mantiene alta por un tiempo, puede dañar el cuerpo de muchas maneras.

La hipertensión puede dañar tu corazón, sangre, vasos, riñones y otras partes de tu cuerpo.

HIPERTENSIÓN PUEDE CAUSAR...

Falla del Corazón

Ataque cerebral / Aneurisma

Falla del Riñón

SISTÓLICO Y DIASTÓLICO

Números de la Presión Arterial

SISTÓLICO — número superior

Se refiere a la presión de sangre cuando el corazón late mientras bombea sangre.

DIASTÓLICO — número inferior

Se refiere a la presión de sangre cuando el corazón descansa entre latidos.

120 SOBRE 80

NIVELES DE TENSIÓN EN ADULTOS

(Medida en milímetros de mercurio)

NORMAL

S menos de 120
y
D menos de 80

PRE HIPERTENSIÓN

S 120-139
o
D 80-89

HIPERTENSIÓN

ESTADO 1

S 140-159
o
D 160 +

ESTADO 2

S 90-99
o
D 100 +

HÁBITOS DE VIDA NO SALUDABLES

Comer mucho sodio (sal).

Beber demasiado alcohol y fumar.

Falta de potasio en tu dieta.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE HIPERTENSIÓN?

VEJEZ

65% de estadounidenses de 60 años o más

RAZA/ETNIA

La hipertensión es más común entre afroamericanos que entre blancos y latinos.

OVERWEIGHT OR OBESITY

You're more likely to develop prehypertension or HBP if you're overweight or obese.

¡CUIDADO! ¡SÍNTOMAS NO SE VEN!

Saber los números de tu presión arterial es importante, aun cuando te sientas bien.

1 DE CADA **3** ADULTOS **TIENEN HIPERTENSIÓN**

¡PROTEJE TU CORAZÓN!

Para **mayor** información, visita: www.nhlbi.nih.gov /health

NIH National Institutes of Health

Infografía de Claudia Martínez

San **Fernando** Valley **Park**

(Monday, Wednesday, Friday 8:15 - 9:15am)

P
Centro Recreacional
Edificio Comunitario
Alberca Regional de
San Fernando
Complejo de Natación
4th St
Centros
Industriales
N
W
E
S

PATTY SÁNCHEZ, DE 69 AÑOS, ES UNA DE LOS MUCHOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA 100 CIUDADANOS, UBICADO EN EL PARQUE DE SAN FERNANDO. FOTO DE JÉSSICA CASTELLANOS/ EL NUEVO SOL

PROGRAMA DE 100 CIUDADANOS CONTROLA LA HIPERTENSIÓN Y EL BOLSILLO

Por JÉSSICA CASTELLANOS

El sudor de su frente goteaba por su cuello. Sus ojos verdes se llenaban de lágrimas cuanto más ejercicios hacía. Su cuerpo chatito muestra ser todavía fuerte a pesar de ser una mujer mayor. Se seca la cara y toma un sorbo de agua. Ella no ha terminado todavía. La mujer de la sudadera morada comienza a hacer una serie de estocadas.

Patty Sánchez, de 69 años, es una de los muchos participantes del programa 100 ciudadanos, ubicado en el parque de San Fernando. El programa, fue creado por estudiantes de kinesiología de la universidad de California en Northridge, (CSUN). Está dirigido a ayudar a personas de todos los ámbitos de la vida a mejorar su salud. El programa gratuito también enseña a los participantes cómo comer saludable, como una medida preventiva.

Sánchez, nacida en Australia, ha padecido de hipertensión desde que tenía 30 años de edad. Ella sospecha que todo empezó por estrés familiar, y una dieta llena de sal y grasa. Aunque su condición es estable ahora, ella sabe que necesita mantenerse activa, por lo que decidió participar en el programa de 100 Ciudadanos diseñado para las personas mayores.

“Tenía que pedir permiso a los médicos para participar, pero ya estoy perdiendo peso.” dice Sánchez. “He estado aquí por dos meses y me gusta todo del programa.”

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), casi 70 millones de estadounidenses viven con presión arterial alta. De las personas con la enfermedad, sólo la mitad tienen el control de su condición.

El costo por padecer hipertensión está incrementando. Actualmente, cuesta un promedio de 46 millones de dólares el tratar esta enfermedad, entre gastos médicos, servicios y medicamentos. Esa cantidad es más que el total de la economía de Centroamérica.

Los CDC sugieren que las personas tengan una dieta balanceada donde incluyan alimentos frescos y saludables al igual que una vida con ejercicio. Pero hoy en día el factor de tiempo se ha convertido en obstáculo para muchas personas a la hora de dedicarse hacer ejercicio. Por otro lado el mantenerse saludable pueden ser difíciles de lograr cuando estamos rodeados de comida rápida o una economía limitada.

Al igual que muchas otras personas de la tercera edad, Sánchez vive con un ingreso muy ajustado. Con la meta de controlar su salud, necesitaba tomar medidas, pero los gimnasios no eran una opción en su lista, ya que pueden ser costosos y poco atractivos para el público de la tercera edad.

“Esto es mucho más barato que un gimnasio.” dice Sánchez.“Antes hacía boxeo pero se convirtió demasiado caro. Cuando se vive con un ingreso fijo, puede ser difícil encontrar un lugar para ser ejercicios, pero luego me enteré de este programa.”

Sánchez se dio cuenta de lo importante que es mantener su enfermedad bajo control. Así que se dedicó a hacer ejercicio tres veces a la semana. Esta dedicación es muy reconocida en el programa. La entrenadora-estudiante, Emily Shigenaga, ha visto como la salud de Sánchez ha mejorado drásticamente en tan solo un corto período de tiempo.

“Patty tiene mucha energía y buena movilidad.” dice Shigenaga. “Ella también tiene una gran cantidad de fuerza y resistencia. Esta bien, que está mejorando muy rápido.” Como entrenadora, Shigenaga se enorgullece de participantes que como Sánchez continúan con el programa para mejorar su salud en general.

“Estamos demostrando que podemos mantener un programa de ejercicio gratis de una manera sostenible.” dice Shigenaga. “Tenemos las herramientas de ejercicio que fueron donados, pero

mucho de lo que hacemos es usar el peso corporal, bares y paredes. Esto demuestra que usted no necesita un gimnasio o gastar mucho dinero para hacer ejercicio."

Pero Sánchez no se detiene cuando el programa termina. A ella le encanta poner su propio estilo a las cosas y hacer ejercicio a su manera.

"Cuando hago ejercicio, me siento mejor." dice Sánchez sonriendo, "Incluso trato de hacerlo en casa. Vengo lunes, miércoles y viernes. Camino a casa siete manzanas ida y vuelta aun cuando vengo aquí. Trato de hacer realmente lo mejor posible."

Está claro que Sánchez se motiva a sí misma. Sin embargo, ella no solo se basa en 100 ciudadanos para llenar los vacíos de ejercicios que no puede hacer en casa. Por ejemplo, el grupo hace saltos modificados, sentadillas y levantamiento de pesas. Estas son cosas que se pueden replicar en casa, pero es mucho más divertido con un grupo de apoyo.

"El programa crece en la comunidad cuando escuchamos historias de éxito como la de Patty." dice Shigenga. "Se siente bien saber que hemos alentado a nuestros participantes a trabajar duro a su propio ritmo. Patty nunca falta un día."

Al lado de ejercicio, Sánchez aunque es muy reservada y tímida, trata de mantener su mente activa también. Ella siente que estar mentalmente alerta es una parte importante de mantenerse saludable. Sánchez, junto con algunos de los otros participantes de 100 ciudadanos son parte del club 50/50 para gente mayor de edad patrocinado por la iglesia de San Fernando. Sherry Rodríguez, ve a Sánchez en 100 ciudadanos y el club 50/50.

"Ella es muy agudo e ingenioso." dice Rodríguez."Ella es tímida, pero cuando deja de serlo ella es dulce y me ofrece consejos sobre cómo estar en forma."

Después de que 100 Ciudadanos termina, Sánchez tiene una gran sonrisa de orgullo en su rostro redondo. Ella termina empapada de sudor, pero está nuevamente lista para más.

"Me siento llena de energía." dice Sánchez, "Me siento muy bien. Voy a descansar y después haré el entrenamiento por mí misma en el ab twister, ejercicios abdominales en máquina."

Sánchez recoge sus cosas y se va rápidamente hacia las estaciones de acondicionamiento físico del parque, y comienza otra ronda de entrenamiento por sí misma. Una vez más se limpia su frente sudada y usa su peso corporal en su rutina. Seguramente Sánchez continuará controlando su enfermedad mientras ella mantiene su rigurosa rutina de ejercicios. Puede ser difícil algunos días pero para una persona que pone toda su dedicación en mejora su salud llega a tener una admirable recompensa. La mujer en el suéter morado, tímida pero ingeniosa, está extendiendo su vida con solo seguir sus metas.

FOTO DE JÉSSICA CASTELLANOS / EL NUEVO SOL.

"Antes hacía boxeo, pero se hizo demasiado caro. Cuando se vive con un ingreso fijo, puede ser difícil encontrar un lugar para ser ejercicios, pero luego me enteré de este programa"

FOTO: CRISTAL CAÑEDO / EL NUEVO SOL

APRENDIENDO A CUIDAR MI SALUD Y APARIENCIA FÍSICA

Por CRISTAL CAÑEDO

Después de cuatro embarazos Mireya Arias se convirtió en una mujer muy ocupada, como resultado su persona pasó a ser algo secundario. Ella dice que era una mujer muy delgada pero como a muchas madres les sucede y sin darse cuenta, Arias comenzó aumentar de peso.

Asimismo, en septiembre de 2014, ella decidió que era tiempo de cuidar su salud y su apariencia física. Después de enterarse acerca del programa 100 Ciudadanos, el cual fue creado en el 2011 por el profesor de kinesiología Steven Loy, de la Universidad del Estado de California en Northridge (CSUN), para crear comunidades más saludables en Los Ángeles. Arias decidió que era tiempo de darle un cambio a su vida.

Arias de 43 años de edad desde hace un año ha estado totalmente comprometida con el programa. Ella asiste martes y jueves por las mañanas al parque Lanark, en la ciudad de Canoga Park, donde ella reside.

A pesar que Arias fue diagnosticada hace 10 años con asma, para ella esta condición no ha sido un obstáculo, sino un reto que le ha ayudado positivamente.

"Hacer ejercicio, me ha ayudado mucho para tener el asma controlada." dice Arias.

De acuerdo al artículo "Actividad física y asma." el ejercicio puede ayudar a personas que sufren de asma ya que es importante que mantengan un peso saludable. El ejercicio les sirve a las personas como una opción de tratamiento para controlar el asma.

Stephanie Middlevock, estudiante de kinesiología en CSUN y entrenadora de ejercicio en el programa, dice que conoce desde hace cinco meses a Arias; menciona que Arias ha mostrado cambios positivos en los últimos meses.

"Ella siempre ha sido muy activa, mucho más que la mayoría de otros participantes, pero hoy en día se nota la diferencia cuando hace los ejercicios… ella fue de los primero participantes que comenzaron a venir al programa, y ha progresado mucho." dice Middlevock.

Arias cuenta que la diabetes es parte de su familia. Su mamá y su suegra sufren de esta enfermedad, la cual de acuerdo a la Asociación Estadounidense de Diabetes dice que es parte de la vida de 29 millones de personas. Esta fue una de las razones que animó a Aria a cuidar su salud y la de sus hijos, especialmente cuando la diabetes es parte de su familia y por partida doble.

"Mis hijos por dos lados tienen ambas abuelas que padecen de diabetes… lo cual los convierte a ellos a ser propensos a esta condición… Por eso es que trato de cuidar nuestra

alimentación y nuestra actividad física."

Chris Bullom, estudiante de kinesióloga y director del programa de ejercicio en el parque Lanark, cuenta que Arias se ha beneficiado mucho con el ejercicio.

"Desde que Mireya Arias entró al programa, siempre ha demostrado mucho entusiasmo y dedicación, ella siempre trata de dar más del 100 por ciento." comenta Bullom.

Al mismo tiempo, Bullom dice que ha visto en Arias un gran avance en su resistencia física y muscular.

Como ama de casa y madre de cuatro hijos, Arias se esfuerza en mantener a su familia y su persona de manera saludable. Ella con mejores hábitos de alimentación y actividad física trata de ser el mejor ejemplo para sus hijos. El programa de 100 ciudadanos ha forjado en ella la apreciación de una buena salud.

"El programa me ha ayudado mucho… me siento con más energía, más ánimo. Me encantaría que el programa fuera más días ya que las clases son martes y jueves solamente." dice Arias.

Por otro lado, Arias también comparte lo difícil que ha sido para su hija de 16 años el perder peso. Su hija tiene un metabolismo muy lento. Ella cuenta que todos los ejercicios que aprende en el programa se los enseña a su hija y ambas los hacen.

El programa de 100 Ciudadanos le encanta a Arias, por esa razón espera que algún día el programa lo ofrezcan más días. Ella todos los martes y jueves de 8 de la mañana a 9:30 de la mañana va sin falta a su clase de ejercicio.

Gracias a los grandes resultados que ha tenido Arias con el programa, le gusta promocionar con sus amigas la importancia y la existencia de 100 Ciudadanos, de acuerdo a ella este ha logrado transformar su vida y le gustaría que sus amigas también pasen por lo mismo.

Los resultados a futuro que ella quisiera tener de este programa son; mantenerse en forma y continuar cuidando su salud la cual le darán como resultado el sentirse bien consigo misma.

Arias con una sonrisa en el rostro, dice:

"Estamos ansiosos que el grupo crezca…queremos ver no 50 sino 100 participantes más, así como se llama el programa, 100 Ciudadanos."

El objeto de 100 Ciudadanos es proporcionar a la comunidad con un programa de ejercicios físicos gratis dirigidos por estudiantes de kinesiología de CSUN para cultivar salud en las comunidades de Los Ángeles y el Valle de San Fernando.

MIREYA ARIAS ASISTE MARTES Y JUEVES POR LAS MAÑANAS AL PARQUE LANARK, EN LA CIUDAD DE CANOGA PARK, EN DONDE ELLA RESIDE. FOTO: CRISTAL CAÑEDO / EL NUEVO SOL.

"Mis hijos por dos lados tienen ambas abuelas que padecen de diabetes… lo cual los convierte a ellos a ser propensos a esta condición… Por eso es que trato de cuidar nuestra alimentación y nuestra actividad física"

LA ESTUDIANTE-INSTRUCTORA EMILY SHIGENAGA AYUDA A A UN GRUPO DE PARTICIPANTES CON SUS EJERCICIOS.
FOTO: NATALI CASTILLO / EL NUEVO SOL.

EL EJERCICIO AYUDA A DERROTAR LA DEPRESIÓN Y GANAR LA FELICIDAD

Por NATALI CASTILLO

Después de estar deprimida por varios años, el ejercicio se convirtió en su ruta hacia la felicidad y logró inspirar a muchos residentes del valle de San Fernando.

Un día por la mañana, una mujer de cabello plateado y una sonrisa Colgate empieza a caminar alrededor de una cancha de baloncesto para calentar su cuerpo antes de hacer ejercicio.

Veinte minutos después, ella se une a 15 residentes que forman parte del programa 100 ciudadanos en el parque de la ciudad de San Fernando.

Con una energía admirable, Sherry Rodríguez de 72 años de edad, empieza su rutina de ejerció todos los días a las siete de la mañana. Esta guerrera se ha dedicado a mejorar su salud y condición física para vivir muchos años más.

"Si haces ejercicio, te mantienes más saludable," dice Rodríguez, participante del programa 100 ciudadanos. "Puedes ahorrarte muchos problemas de salud en el futuro y puedes mejorar tu estado de ánimo."

Rodríguez formó parte del programa en el año 2011. Su ansiedad y la depresión son las razones que la llevaron a inscribirse en este proyecto.

En 1994, ella se graduó de la Universidad de San José, donde recibió su Maestría en Bibliotecología y Estudios de la Información. Trabajó para la Biblioteca Pública del Condado de Los Ángeles por 20 años y se jubiló en el 2008.

Esta mujer exitosa no estaba acostumbrada a ser ama de casa. Con el paso del tiempo se deprimió al estar en casa todo el día.

"Me entraba una desesperación por no hacer nada y no tener una rutina diaria como la que tenía," dice. "Lo único que hacía era estar sentada viendo programas de televisión. Con el tiempo, tuve que tomar acción antes de que se empeorara mi depresión."

Un día por la mañana, Rodríguez caminaba cerca d su casa para distraerse. Le llamó la atención el grupo de adultos que estaban dirigiéndose al gimnasio del parque de San Fernando. Después de conversar con ellos, se informó del programa 100 Ciudadanos y se inscribió rápidamente.

"Tengo cuatro años asistiendo a estas clases de ejercicio," dice Rodríguez. "Aquí me encontrarás sin falta todos los lunes, miércoles y viernes. Desde que empecé, he perdido 12.2 kilogramos (27 libras) y me siento más joven."

Los cambios de su cuerpo y estado de ánimo la motivaron a seguir rumbo a un estilo de vida mejor. Tomó control de su salud mental y condición física.
Según un estudio de los doctores Lynette Craft y Frank Perna de la división de psiquiatría de la Escuela de Medicina de

"LOS CAMBIOS QUE HE NOTADO EN SHERRY SON SORPRENDENTES," DICE UNA ESTUDIANTE-INSTRUCTORA. "ES UNA DE LAS PARTICIPANTES MÁS FUERTES QUE TENEMOS Y SU CONDICIÓN FÍSICA HA MEJORADO MUCHÍSIMO."

FOTO: NATALI CASTILLO / EL NUEVO SOL.

la Universidad de Boston, el ejercicio ayuda a reducir la ansiedad y es una herramienta para tratar la depresión de todas las edades.

El programa de 100 Ciudadanos consiste en varios estudiantes-instructores que enseñan a los participantes a hacer ejercicio físico correcta y regularmente. En el parque de San Fernando, los estudiantes-instructores ofrecen tres clases con diferentes rutinas y niveles de entrenamiento.

Según cifras del Departamento de Salud Pública, las personas de bajos recursos son más propensas a tener problemas de salud, y por eso el programa 100 Ciudadanos es importante ya que es completamente gratuito.

"Estoy muy agradecida con la Universidad del Estado de California en Northridge (CSUN) por haber creado este programa," dice Rodríguez. "Mucha gente no tiene los fondos necesarios para hacer ejercicio todo los días y ellos lo han hecho muy accesible para nosotros."

Emily Shigenaga, de 22 años de edad, es una de las estudiantes-instructoras del Departamento de Kinesiología de CSUN que ha ayudado a Rodríguez con sus ejercicios cardiovasculares.

"Los cambios que he notado en Sherry son sorprendentes," dice Shigenaga. "Es una de las participantes más fuertes que tenemos y su condición física ha mejorado muchísimo."

Shigenaga dice que el programa no es solamente para perder peso, también ayuda a prevenir muchos problemas de salud como la diabetes, el ataque al corazón y la artritis. No hay ningún requisito para integrarse en el programa.

Rodríguez se mantiene activa fuera del programa para luchar contra el sobrepeso. Va a clases de zumba para mantener su motivación y cambiar su rutina de ejercicio. Se motiva tanto que acaba motivando a otras personas a ir.

Antonia García, de 74 años de edad, es otra de las participantes del programa y amiga de Rodríguez.

"Ella [Rodríguez] es una de las razones por la cual sigo viniendo al parque," dice García.

"Tengo cuatro años asistiendo a estas clases de ejercicio," dice Sherry Rodríguez, "aquí me encontraras sin falta todos los lunes, miércoles y viernes. Desde que empecé, he perdido 12.2 kilogramos (27 libras) y me siento más joven."

"Me motiva a hacer ejercicio porque no se da por vencida y es una de las mejores de la clase. También me inspira a mantenerme activa fuera del programa y lo he logrado."

Rodríguez dice que el programa ha creado una comunidad pequeña y le ha dado una vida social.

"Aquí he creado amistades, y me encanta," dice Rodríguez. "Es saludable hablar con la gente, salir de la casa y disfrutar del día; es muy divertido."

Rodríguez ha logrado mantener su peso y se siente cómoda con su cuerpo. El programa la mantiene ocupada y es así como mantiene su salud mental.

"Tal vez, no voy a envejecer tan rápido," dice. "Estoy emocionada porque no voy hacia atrás, sino que voy mejorando."la piscina y ejercicio. Fue entonces cuando el programa de ejercicio gratuito ofrecido para adultos para prevenir la diabetes, 100 Ciudadanos, fue establecido.

MADRE QUIERE UN MEJOR ESTILO DE VIDA PARA ELLA Y SU HIJO

Por NICOLE PINTO BOLT

Caminando en el parque de San Fernando luego de ir a las clases de nutrición en el programa de 100 ciudadanos, una mujer muy sonriente se me acerca a preguntar qué es lo que andaba haciendo por aquí. Le expliqué que quería escribir sobre personas que participaban en este programa.

"Mucho gusto, me llamo Yazmín," me dijo con una gran sonrisa. Le pregunté que si la podía entrevistar y con mucho entusiasmo me dijo que sí.

Yazmín Morán tiene 30 años de edad y es ama de casa. Originaria de Colima, México, ha vivido en Pacoima, California, desde hace ocho años. Morán cuenta que cuando comenzó el programa de 100 ciudadanos ella seguía en su peso de embarazada, 73 kg (161 libras); su hijo tiene ya 5 años.

100 ciudadanos es un programa de ejercicios gratuito que tiene como propósito la prevención de diabetes. Este programa fue establecido por el profesor de kinesiología Steven Loy de la Universidad Estatal de California, Northridge. (CSUN) en conjunto con la ciudad de San Fernando.

Morán es una persona muy sonriente y activa, disfruta mucho de estar en contacto con la naturaleza y dice que no necesita máquinas de ejercicio ya que ha aprendido en este programa que su cuerpo es una máquina. Ella se dio cuenta de este programa en el 2012 cuando trajo a su hijo al parque. "Lo traje al parque y estaba jugando con él y miré cómo estaban ahí mujeres haciendo ejercicio. Y me llamó la atención."

Al darse cuenta Morán que el programa era gratuito, le dio mucho alivio, ya que ella cuenta que el ser mamá, no tener trabajo y encontrar un programa de ejercicio que sea gratis es muy satisfactorio, y a la vez conveniente.

"Llevo a mi hijo a la escuela y luego me vengo a hacer ejercicio," comenta. "Dice uno a veces, 'lo voy a hacer en mi casa', pero muchas veces falta motivación, y al ver aquí que hay muchas personas como tú que quieren hacer ejercicio, llevar una vida saludable y tener un mejor estilo de vida, eso te motiva, el mirar."

Morán expresa que su mayor motivación para estar saludable no es solamente su hijo, sino el miedo que tiene de desarrollar diabetes como su mamá.

"Mi mamá tiene diabetes, igual mi tía, así que me ha tocado vivir de cerca esta enfermedad," dice. Cuenta con un tono de preocupación que cuando su mamá la vino a visitar, la notó demacrada y muy delgada. Dice que le dolían tanto las piernas que no podía dormir del dolor, todo debido a que la madre padece diabetes tipo 1.

"No puede caminar mucho porque se siente cansada, y tiene que limitar lo que come. No se siente feliz, no la miras bien," dice Morán. "Entonces, yo dije: 'yo no quiero estar así'."

Con el aumento de actividad física a través de los ejercicios de este programa, Morán ha notado un cambio no solamente en su peso, sino en su energía.

"El peso te hace sentir diferente, quieres jugar con tu hijo y te cansas más," dice. "Lo que yo he notado ahora es que mi niño quiere jugar fútbol y me pongo a jugar con él y no me canso, ya no me canso como

YAZMÍN MORÁN HACIENDO ABDOMINALES EN EL PROGRAMA DE 100 CIUDADANOS PARA PREVENIR DIABETES. FOTO DE NICOLE PINTO BOLT / EL NUEVO SOL

antes. Le estoy dando mejor estilo de vida a él también."

El compañerismo que hay en este programa es difícil de negar, y dice Morán que en su grupo se apoyan entre todos.

"Cuando entra una persona nueva [a 100 Ciudadanos]," dice Morán, "todos estamos ahí diciéndole: '¡Tú puedes! ¡No te desanimes! Yo al comienzo no podía hacer esos ejercicios pero ahora ya puedo'. Entre nosotros mismos nos llamamos: '¿Vas a ir?', o en la escuela de los niños nos pasamos la voz."

Una de las instructoras del programa, Jazmyn Jasso, de 23 años, expresa que Morán está a tres libras de alcanzar la meta que se propuso al comenzar el programa. A la mitad del programa, el progreso de Morán se estancó, pero lo importante, dice Jasso, es que no se ha dado por vencida.

"Ha seguido trabajando duro, viniendo aquí y echándole ganas," comenta Jasso. "Lo que hemos visto es que la gente que se da cuenta de qué es lo que come y tiene un poquito más de cuidado en comer más saludable y quitar esa comida chatarra, es la que se beneficia más de los ejercicios y también empieza a bajar de peso."

Morán, además de venir al programa todos los lunes, miércoles y viernes, hace Pilates los martes y los jueves en clases impartidas en el parque. También expresa que se ha vuelto una aficionada en todo lo que tiene que ver con nutrición.

"Si plantas una naranja, no esperas que te de manzanas," dice. "Entonces si yo estoy bien por dentro, voy a estar bien por fuera."

Morán expresa que además de aprender cómo comer saludable y mantenerse activa, el mayor cambio que ha hecho el programa en su vida es el saber que sí se puede, y se siente satisfecha de saber que además de darle mejor estilo de vida a su hijo, le está dando un buen ejemplo.

"El grupo aquí es como una familia," dice Yazmín Morán. "Tú llegas y miras que todos están como en sintonía. Aprendes, compartes, te formas tú y formas a tus hijos. El ejemplo que le das a tu hijo vale más que mil palabras"

"El grupo aquí es como una familia," dice Morán. "Tú llegas y miras que todos están como en sintonía. Aprendes, compartes, te formas tú y formas a tus hijos. El ejemplo que le das a tu hijo vale más que mil palabras."

VERÓNICA MARTÍNEZ HACIENDO EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SU ENTRENADOR HENDRO YAUW ANTES DE COMENZAR LOS EJERCICIOS DEL DÍA. FOTO DE LAURA CAMELO / EL NUEVO SOL.

MUJER LUCHA POR CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA DERROTAR LA DIABETES

Por LAURA CAMELO

"Sólo vine porque mi hija insistió en que debemos ir a buscar nuestra naranja," dice Verónica Martínez. Ella recuerda que hace tres años, viendo la televisión con su hija, de repente salió un comercial sobre el programa 100 Ciudadanos, que en ese momento anunció que las primeras 10O personas que aparecieran recibirán una naranja gratis. Mi hija me dijo: "Mami, vamos a buscar nuestra naranja…"

Verónica Martínez, de 45 años de edad, es nativa de Los Ángeles y trabaja como directora del departamento de religión en la Institución de Educación Religiosa en Santa Rosa. Ella fue diagnosticada con diabetes estacionaria en el 2005 y hace unos cinco años le dijeron que tenía diabetes tipo 2. Algunos de sus síntomas son la sensación de lentitud y orinar con frecuencia.

"Estaba constantemente con mucha sed y sentía mucha fatiga y cansancio," dice Martínez. Recuerda que su estómago alcanzaba 8 pulgadas, por lo que se le dificultaba realizar muchas cosas. Martínez dice que llegó al punto que si se sentaba con su teléfono celular entre sus piernas, no alcanzaba a verlo. Entonces, fue cuando vio que su salud estaba en riesgo y comenzó a preocuparse. Por tal motivo, decidió que era el momento justo de actuar.

Según la Encuesta de Salud del Condado de Los Ángeles la diabetes entre jóvenes y adultos sigue en aumento, pues en los últimos 14 años se ha incrementado en un 50 por ciento. La obesidad es el factor de riesgo principal que se debe prevenir para evitar el aumento de la diabetes tipo 2, ya que representa más del 90 por ciento de todos los casos de diabetes.

Martínez está casada, tiene una hija de nueve años. Sonríe cuando afirma: "me río cuando mi marido empieza a quejarse que es gordo, porque sí él tiene su gordura, pero yo soy la que está en sobrepeso y tengo diabetes tipo 2. Ella empezó el programa debido a que su hija la motivó para asistir por lo cual dice: "Si no fuera por esa naranja, nunca habría estado aquí." El programa se supone que debe ser de ocho semanas, pero al final se convirtió en uno de doce semanas. Desde el principio, se sintió contenta porque rápidamente observó los resultados.

"Yo no estaba necesariamente perdiendo peso," dice, "pero sí estaba perdiendo centímetros, mi estómago se estaba hundiendo." Sus instructores también notaron la diferencia.

"Estoy muy orgulloso de Verónica," dice Sergio Zambrano, quien se graduó de la Universidad del Estado de California en Northridge y ahora es uno de los voluntarios que trabajan como entrenador del programa 100 Ciudadanos. "Ella tiene una fortaleza mental admirable, es tranquila, y hoy en día me cuenta que su médico le dijo que su azúcar en la sangre se ha reducido y se lo atribuye al ejercicio."

"Verónica fue una de las primeras en iniciar el programa," dice Zambrano, quien comenzó a colaborar con el programa el verano pasado. "Lo hizo muy bien y ha bajado de peso satisfactoriamente, pero por desgracia, más tarde el programa dejó de aparecer."

Martínez inicialmente estaba viendo muchos cambios y la disminución en la ingravidez, pero especialmente en la reducción de su medicina. De pronto, llegó un momento muy duro en su vida que la llevó a dejar de ir al programa de 100 Ciudadanos. Su padre había fallecido y esto ocasionó un bajón en su ánimo.

"El problema de la familia me hizo dejar de venir" dice. Ella se tomó un descanso de todo y subió más de peso y su salud se encontraba en un riesgo más alto.
"Es difícil, hay muchos obstáculos. Yo sola estaba tratando de encontrar el tiempo para cuidarme a mí misma, pero en realidad es muy difícil."

Después de un largo tiempo, para su sorpresa, otro comercial salió del

programa de diabetes de san Fernando y esta vez ella dice que no iba por la naranja, pero por su salud. ” Tengo que volver y tengo que seguir adelante y hacer algo por mí,” pensó. El equipo le ha motivado mucho, pero sobre todo ella sabe que lo que está haciendo no es sólo por ella sino también para su hija. “Mi hija comenzó un programa igual y ella dice que lo está haciendo porque quiere seguir mis pasos.”

El programa en el cual su hija está inscrita también requiere que los padres participen en forma activa y física.

“Esto siempre ha sido un reto para mí, pero ahora que lo estoy haciendo puedo unirme con ella,” dice. Su hija y ella tienen un compromiso mutuo en tratar de mejorar su salud.

Martínez comienza su día a las 6:00 am para dejar a su hija en la escuela.Luego, se dirige a la clase de ejercicio.
El programa de diabetes comienza a las 8:15 hasta alrededor de las 10 de la mañana. Martínez trabaja sólo mediodía, pero le gusta empezar su trabajo a las 11:00. , Ella dirige un programa religioso que recibe a niños para prepáralos en la primera comunión. Sólo cuenta con un funcionario y varios voluntarios. En el puesto de trabajo se ocupa aproximadamente de 500 niños y ese es el más bajo número que ha tenido en 14 años. Luego, llega a su casa a las 9:30 pm, y cuenta que ya es muy difícil dedicar esta hora para comer. Sin embargo, Verónica dice que ella sabe que tiene que cambiar sus hábitos alimenticios porque pasa horas sin comer y luego por la noche en ocasiones come demasiado y muy tarde.

“Sé que esto es lastimar mi salud,” dice, “pero no hay tiempo, yo sé que tengo que cambiar esto.”

El programa también designa a un entrenador para ayudar a cada participante y así trabajar de uno en uno. Hendro Yauw, de 22 años, es el entrenador-estudiante que trabaja con Martínez en sus ejercicios.
“Verónica es muy tranquila, pero yo trato de empujarla y motivarla mucho,” dice Yauw, quien es vluntario por primera vez. “Cuando viene a entrenar, Verónica se esfuerza mucho y quiere superar los obstáculos que se le presenten, pero tengo que seguir motivándola.”

Desde que Martínez comenzó el programa, ha reducido la medicina que debe tomar debido a la enfermedad.
“Sinceramente, creo que si sigo en movimiento, me voy a sentir mejor,” afirma Martínez, quien ha vivido en San Fernando durante 14 años y ha visto el cambio en el parque.

“Este es un programa maravilloso,” dice Martínez. “Lamentablemente mucha gente en la comunidad no sabe nada al respecto.” Martínez admite que su principal objetivo no es perder mucho peso, sino algo más importante.

“Yo sé que tengo que perder peso,” dice, “pero mi principal preocupación es cambiar mis hábitos alimenticios. Quiero ser el mejor ejemplo para mi hija.”

“Yo sé que tengo que perder peso, pero mi principal preocupación es cambiar mis hábitos alimenticios. Quiero ser el mejor ejemplo para mi hija.”

¿Cómo prevenir y tratar la diabetes gestacional? según el Centro para el Control y la Prevencion de Enfermedades ó CDC por sus siglas en ingles.

Planificar el embarazo, si es posible.

- Trabajar para alcanzar y mantener un peso saludable antes del embarazo.
- Comer alimentos saludables. Hacer actividad física durante 150 minutos a la semana (pueden ser sesiones de 10 minutos por vez, como una caminata rápida).
- Preguntarle al doctor si los medicamentos que está tomando actualmente serán adecuados si queda embarazada.
- Medirse el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.
- Controlar y tratar inmediatamente los niveles bajos de azúcar en la sangre (por ejemplo, comer una pastilla de glucosa o un caramelo, o beber jugo o soda regular).
- Limitar el aumento de peso en exceso durante el embarazo.
- Seguir visitando al doctor regularmente después del embarazo ya que la diabetes gestacional por lo general desparece después del embarazo.

ALONDRA SERRANO SIGUE LAS INSTRUCCIONES QUE LOS ESTUDIANTES-ENTRENADORES DAN PARA HACER CADA EJERCICIO. FOTO: EL NUEVO SOL

EL BULLYING QUE SUFRIÓ FUE SU INSPIRACIÓN PARA PERDER PESO

Por ARACELLY SOLIS

A la edad de 15 años y con sobre peso Alondra Serrano sufrió de bullying. Ella recuerda que mientras se preparaba para un baile en su preparatoria un chico le dijo:

"¡Así como estás de gorda, nunca nadie va querer bailar contigo!"

Esas palabras se convirtieron en la motivación que Serrano necesitaba para bajar de peso. Hoy con 31 años de edad, Serrano pesa aproximadamente 110 libras (50 kilogramos). Serrano a la edad de 15 años pesaba más de 175 libras (80 kilogramos).

Su mamá, Maria Alvarez, recuerda como Serrano era víctima de burlas por estar pasada de peso.

"Era bien difícil– no avían vestidos para ella. Estaba bien gorda–Es que estaba tan gorda que los vestidos de su medida no le quedaban. No podía ponerle los de señora si era una niña."

Según, los Centros para el Control y la prevención de Enfermedades, en Estados Unidos más de una tercera parte de la población adulta sufren de obesidad. El mismo estudio dice que las comunidades hispanas son un 21 por ciento más promesas a la obesidad o sobre peso que los anglosajones.

Alvarez siempre intentaba ayudar a su hija a comer más saludable, pero a su corta edad Alondra no lo entendía. Pero desde que ocurrió aquel incidente en su preparatoria, Alondra dijo:

"¡Nunca me van a volver a decir gorda!."

Diariamente Alondra hace ejercicio en el parque de San Fernando ya que le queda cerca de casa. Su rutina era correr todas las mañanas y después asistir a clases de zumba. Pero un día se percató que había un grupo de gente haciendo ejercicio y ella veía que todas esas personas disfrutaban mucho- así que un día decidió preguntar de qué se trataba.

Después de haberse enterado del programa 100 Ciudadanos, Alondra toma la decisión de llenar los formularios necesarios para convertirse en un participante más de un programa de ejercicio gratuito– el cual es impartido cada lunes y miércoles a las 8 de la mañana en su parque público favorito.

Cien ciudadanos es un programa dirigido por estudiantes-entrenadores del departamento de quinesiología de la Universidad de California en Northridge (CSUN) en los parques de San Fernando, La Crescenta, El Cariso, y Canoga.

Serrano es participante del grupo de intermedio rendimiento, pero está decidida a llegar al grupo de resistencia avanzada en donde hacen ejercicios más rigurosos. Alondra comenta que es una mujer muy luchona.

"Siempre me ha gustado ponerme retos, y siempre me ha gustado cuidar mi salud y verme bien"…"Soy como un poquito vanidosa," dice Serrano mientras se ríe.

Pero ha parte de hacerlo por verse y sentirse bien, Serrano confiesa que lo

hace por el bienestar de su salud. En su familia hay un historial de alta presión y problemas de azúcar por parte de ambos padres.

Afortunadamente, hasta el día de hoy no padece de ninguna enfermedad por eso ella prefiere seguir cuidándose. No quiere llegar a un punto donde se vea obligada a evitar ciertas comidas por eso prefiere no correr riesgos.

“Si con tiempo te puedes empezar a cuidar, es mejor empezar a hacerlo,” dice.

Serrano comenta que se describe como una mujer “Persistente, luchadora y positiva.”

Ella tiene todavía presente lo que aquel niño le dijo a sus quince años.

“Fue algo que a mí me traumó porque a los 15 años yo tenía esa ilusión de ir a bailes y verme bonita. Me dio en donde más me dolía.”

Pero desde ese día, Alondra empezó a cuidar lo que comía y hacer mucho ejercicio. De acuerdo a su mamá, Alondra no come comida chatarra, siempre prefiere preparar su propia comida porque le gusta saber lo que le mete a su cuerpo. Ya se acostumbró a escoger bien sus alimentos y comer pocas porciones de proteína, vegetales y frutas. Alondra al igual que su mamá están fascinadas con el programa.

“¡Yo le diría a otra gente que no pierda el tiempo y se inscriba! …Dejarse uno abandonado es dejarse morir. Yo tenía una joroba bien grande pero ya me siento más derechita desde que estado viniendo,” dice la Señora Alvarez.

“Fue algo que a mí me traumó porque a los 15 años yo tenía esa ilusión de ir a bailes y verme bonita. Me dio en donde más me dolía.”

Alondra también motivó a su mamá y a una de sus hermanas a que se inscriban al programa.

“¡Mi mamá y mi hermana están felices! Nos sentimos mucho más relajadas y mi cuerpo está agradeciendo.”

Flor Serrano participante de 100 Ciudadanos y hermana de Alondra dice:

“Alondra es una persona muy activa y come muy saludable. Desde que empezó el programa de 100 Ciudadanos, ahora tiene más energía–después de iniciar el programa, se ve más contenta y más ágil… Se le ve en su cara.” Flor comenta que cuando estaban pequeñas su hermana Alondra siempre cuidaba de la salud de ellas.

“A mí me encantaba comer comida chatarra pero ella siempre me decía que fuera más disciplinada con mi alimentación.”

Flor usa verbos como “Disciplinada, trabajadora, y amorosa” para describir a su hermana Alondra.

La meta de Alondra es llegar al nivel avanzado del programa de 100 Ciudadanos.

“Ahora quiero mantenerme y tonificar mi cuerpo. Que se vea que mi cuerpo está trabajado comenta Alondra.”

Cuatro años después y con muchos kilos de menos, Alondra volvió a ver aquel niño que se burló de ella y esta vez no pudo reconocerla por lo delgada que se veía.

Mientras el programa siga Alondra piensa continuar en el. Ella hoy en día es una mujer plena y feliz. Con siete meses de casada tiene planes de estudiar nutrición y tener hijos.

Para Más información sobre #StopBullying pueden visitar:

http://www.stopbullying.gov

LILIA CÁRDENAS: HAY QUE CUIDAR LA SALUD Y NO LA ENFERMEDAD

por JORGE REYES SALINAS

Imagina no poder respirar, no poder caminar. Imagina tener dolor en todo tu cuerpo, especialmente tu espalda y cadera, temer salir a caminar o temer realizar cualquier movimiento por más de 30 minutos porque sabes que no aguantarás el dolor, a pesar de no saber la razón.

Esa es la situación de Lilia Cárdenas.

Cárdenas acudió a varios doctores hasta al fin ser diagnosticada con una infección al pulmón en febrero de 2013. Desde entonces, su vida ha cambiado. Hoy, ella puede caminar, correr y hacer ejercicio sin ningún problema.

Cárdenas es una mujer de 58 años y de 1.75 metros de estatura que vive en la ciudad de Sylmar, en el Valle de San Fernando.

Desde septiembre del 2012, Cárdenas sufría de problemas pulmonares. Visitó a tres diferentes doctores para conseguir una respuesta de por qué no podía respirar y por qué sentía tanto dolor. El primer doctor le dijo que tenía un problema por el cambio de clima y alergia. El segundo doctor le dijo que tenía bronquitis y le recomendó inhaladores, los cuales no eran buenos para su salud. El tercer doctor le dijo que tenía pulmonía.

Finalmente en febrero del 2013, el cuarto doctor. en Cuernavaca, México, le dijo que tenía una infección en el pulmón izquierdo. Su doctor le dijo que si quería curarse de su infección, ella debería empezar a hacer ejercicio y empezar a salir poco a poco para que pueda mejorar su manera de respirar.

Cárdenas empezó a hacer ejercicio poco a poco.

"Empecé a caminar durante las tardes y a comer mejor," dice. "Al comienzo pesaba 80.7 kg (178 libras) y poco a poco empecé a bajar [de peso]."

En septiembre de 2013, Cárdenas empezó a ir al parque de San Fernando donde se inscribió para hacer ejercicio.

El 22 de enero de 2014, el programa de Prevención de Diabetes (DPP por sus siglas en inglés), dio inició en el parque recreativo de la ciudad de San Fernando. DPP forma parte de los ejercicios ya impartidos por el programa de 100 Ciudadanos de Steve Loy y estudiantes de kinesiología de CSUN.

"Cuando empecé, no podía correr mucho, ni hacer tantos movimientos por tanto tiempo," dice. "Los entrenadores me decían que hiciera lo que pudiera."

Para Cárdenas, este programa es muy importante. Ella empezó el programa el mismo día que arrancó y dice que ha bajado aproximadamente más de 6 kilos (13 libras).

"Me gusta cómo nos motivan y nos dicen qué estamos esperando para cuidar nuestra salud," cuenta Cárdenas.

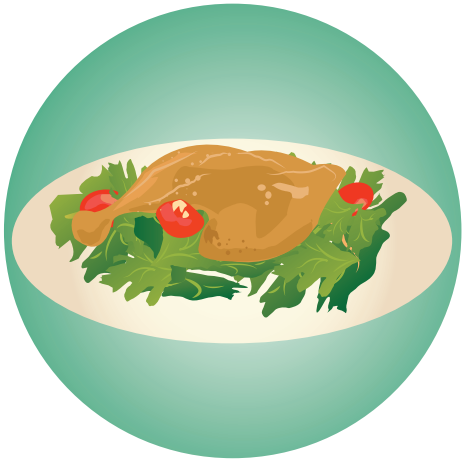
El programa, dice la participante, es de gran ayuda ya que los entrenadores son fuertes y la motivan a que haga más y que sepa todo sobre nutrición y cómo cuidarse. Cárdenas no sólo ha aprendido diferentes ejercicios, sino también está aprendiendo cómo comer saludablemente.

"Mi dieta empieza con un licuado de frutas, verduras y polvo de proteína," dice.

Cárdenas también consume comidas bajas en sodio, como pescado y pollo a la plancha. No come papas ni arroz y no utiliza condimentos al cocinar.

"Lo más difícil es levantarme a las 5 de la mañana y empezar mi día," dice. Cárdenas se despierta temprano y ayuda a su hija a llevar a sus nietas a la escuela, y de ahí empieza a ir a su sesión de ejercicios.

LILIA CÁRDENAS, ORIGINARIA DE CUERNAVACA, MÉXICO, FORMA PARTE DEL PROGRAMA 100 CIUDADANOS DESDE SEPTIEMBRE DEL 2013, Y ASEGURA SEGUIR CON ÉSTE HASTA EL FINAL. FOTO: JORGE REYES SALINAS / EL NUEVO SOL



"Me siento muy agradecida a los entrenadores. Ellos me han ayudado a cambiar mi vida y seguir adelante," dice. La inspiración de Cárdenas es su propia salud y tener una buena energía.

La madre de tres, dos hijas y un hijo, nació en la ciudad de Cuernavaca, México. Ella decidió emigrar a Estados Unidos en 1980 a la edad de 24. Cárdenas es una mujer motivada y sana, con las fuerzas necesarias para salir adelante y tener un buen estilo de vida.

"Todos estamos contentos con su progreso y estamos felices de verla seguir adelante," dice su hija, Magnolia Mandujano, al ver a su mamá mejorando.

"Los entrenadores nos dicen, '¿quieres cuidar tu salud o cuidar tu enfermedad más adelante?' Y eso es lo que me inspira," dice Cárdenas.

Ahora ella pesa 71.6 kg (158 libras) y quiere seguir adelante y perder más peso.

"El programa es algo que sí inspira… yo no quiero cuidar mi enfermedad ni esperar que me enferme," finaliza.

"Los entrenadores nos dicen, '¿quieres cuidar tu salud o cuidar tu enfermedad más adelante?' Y eso es lo que me inspira," dice Cárdenas.

MUJER JUBILADA BAJA MÁS DE PESO EN TRES MESES QUE EN UN AÑO

Por KARINA GARIBALDI

"No me gusta pesarme seguido porque después me traumo." dice Martha Rodríguez.

"Cuando me vine de mi país estaba muy delgada y llegué a este país empecé a comer y fue cuando subí de peso." A sus 62 años, Rodríguez, originaria de Jerez, Zacatecas, forma parte del programa 100 Ciudadanos de la ciudad de San Fernando, donde hace ejercicio y se educa en comer más saludable. La decisión por la cual se unió al programa fue porque ella quería bajar de peso, ya que llegó a pesar 104.3 kilos (230 libras), pero actualmente pesa 75.7 kilos (167 libras).

"Me jubilé hace tres meses y la primera decisión que tomé fue ir diario al parque a ejercitarme porque no quería estar en mi casa sin hacer nada," dice.

Sobre todo, ella se sentía mal por el sobre peso no le permitia realizar actividades comunes. "El sobre peso ya no me dejaba que yo me abrochara las cintas y fue cuando me dije que algo estaba mal con mi peso," comenta.

Su esposo Daniel Rodriguez fue quien la acompañaba a caminar antes de que ingresara al grupo de 100 Ciudadanos. Le tomó un año para bajar tan solo 10 kilos (22 libras) cuando caminaba con su esposo por las tardes, pero cuando se registró en el grupo de 100 Ciudadanos se llevó la sorpresa de que en sólo tres meses que lleva en el programa ha bajado 12.7 kilos (28 libras).

"Este programa se me hace magnífico porque he bajado más en tres meses que en lo que logré en solo un año solo caminando," dice. "Estoy muy contenta con el programa."

Rodríguez decidió venirse de México a los 22 años para construir un mejor futuro, ya que en su país natal las posibilidades eran muy escasas. Cuando se vino a Estados Unidos, una de las diferencias que ella notó fue en la comida, ya que en su pueblo sus papás eran los que cultivaban la comida y en Los Ángeles comenzó a comprar comida que usa fertilizantes para que la fruta o verdura crezca rápido.

En cuanto ella comenzó a comprar la comida en Los Ángeles, notó que comenzó a aumentar de peso por el tipo de comida que consumía.

"Las frutas y las verduras, mis papás la cultivaban, eran frutas frescas y orgánicas, todo era sano, comíamos cosas del día," dice.

Pasó el tiempo y ella formó una familia junto con su esposo y sus tres hijos, Carlos, Daniel y David, pero nunca los acostumbró a comer comida chatarra.

"Saliendo de trabajar, yo lo primero que hacía cuando llegaba a mi casa era prepararles comida fresca a mi esposo y a mis hijos," dice.

A pesar de que ella cocinaba a diario, seguía aumentando peso y fue cuando se comenzó a preocupar por su salud ya que temía que pudiera desarrollar diabetes, aunque ningún familiar tenía diabetes. Con el simple hecho que ella no paraba de aumentar de peso, tenía muchas posibilidades de desarrollarlo porque comía alimentos que no eran orgánicas.

Durante varios años, Rodríguez trabajó

A SUS 62 AÑOS, MARTHA RODRÍGUEZ NO DEMUESTRA FALTA DE CAPACIDAD FÍSICA. ENTRE EL GRUPO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD, ELLA DESTACA COMO UNA DE LAS MÁS ENERGÉTICAS. FOTO: KARINA GARIBALDI / EL NUEVO SOL

como inspectora en una fabrica de electrónica en Pacoima por 10 años. Después de un tiempo encontró otro trabajo donde continuó siendo inspectora por su experiencia en electrónica. Todo el tiempo que ella trabajaba estaba sentada y no ejercitaba sus músculos.

"Como yo me la pasaba sentada mientras trabajaba, lo único que hacía era comer a cada rato sin tener una dieta sana, y como no hacia ejercicio aumentaba de peso," dice.

Cuando salía de trabajar se dedicaba a cocinar para su familia y nunca se daba tiempo para hacer ejercicio; o bien, el tiempo no le alcanzaba aunque ella quisiera. Cuando salía de trabajar se dirigía al mercado a comprar lo que iba a cocinar, compraba en tiendas como Vallarta, la única opción de comida saludable cerca de su casa.

Aunque ella quisiera consumir productor orgánicos, le era imposible por la distancia. A tan solo tres meses de su jubilación y de haber tomado la decisión de inscribirse al programa de 100 Ciudadanos, Rodríguez se siente muy contenta con los resultados que ha obtenido gracias al programa gratuito.

El programa de ejercicios es lunes, miércoles y viernes, pero ella tomó la decisión de asistir al parque de lunes a viernes.

"Vengo todos los días al parque a hacer ejercicio. Primero camino alrededor del parque, después hago las maquinas y ya por último me uno al grupo para continuar con la rutina de ejercicios¨, dice. "Pero los días que no viene el grupo, yo me vengo sola a caminar porque no me quiero quedar en mi casa."

"Ella siempre llega con mucha energía," comenta Aurelia Peña, otra participante del programa. "Primero nos saluda a los que llegamos temprano y después se va a caminar alrededor del parque hasta que comienzan los ejercicios con el grupo."

Todos los días se va caminado al parque y regresa a su casa de la misma manera.

"Mis hijos me motivan porque siempre me dicen, "Mamá, no te preocupes por nosotros, primero están tus ejercicios y después estamos nosotros," comenta Rodríguez.

Rodríguez sabe que la motivación externa es importante, pero más son los resultados concretos.

"Me motiva que mi familia me diga que estoy más delgada y también los compañeros del grupo me lo han comentado," dice. "Esos comentarios son los que me motivan más porque mi esfuerzo se nota, pero sobre todo tengo más flexibilidad y ya puedo hacer cosas que antes ya no podía hacer por mi peso. Yo ya no podía agacharme a juntar cosas que se me caían. Mi panza me lo impedía." Aparte de se rutina diaria de ejercicios, también cambió su forma de alimentación después que comenzó a ir a las clases de nutrición que ofrece el grupo de 100 Ciudadanos. Ahora en su dieta están incluidas las verduras, las frutas, el pollo y el pescado. Trata de cocinar al vapor para que la comida no tenga tanta grasa.

"Martha siempre es puntual… siempre se le ve motivada cuando realiza los ejercicios. No he visto que haga pausas durante los ejercicios como los otros participantes" comenta Sergio Zambrano, instructor del programa.

"Todos los días, me tomo licuados de frutas o de verduras como me enseñaron en las pláticas de nutrición," dice. "Tengo que ir a media hora de donde vivo a comprar mis productos para alimentarme, ya que por mi barrio no venden cosas orgánicas," agrega.

Ahora come cada tres horas, pero no aumenta de peso debido a que se ejercita a diario.

"Me motiva que mi familia me diga que estoy más delgada y también los compañeros del grupo me lo han comentado. Esos comentarios son los que me motivan más porque mi esfuerzo se nota, pero sobre todo tengo más flexibilidad y ya puedo hacer cosas que antes ya no podía hacer por mi peso."

JOSÉ MONTELONGO CON SU BICICLETA. FOTO DE ZULAY SALDAÑA / EL NUEVO SOL

JOSÉ MONTELONGO: UN HOMBRE QUE DA EL CIEN POR CIENTO

Por ZULAY SALDAÑA LÓPEZ

Con la energía de un joven, José Montelongo, de 74 años, empieza su día en un parque, después de haber dejado a su hijo en la parada del autobús escolar. Montelongo se asegura que su hijo se suba al autobús escolar y después, en su bicicleta, se dirige rumbo al parque que le asiste a mejorar su salud.

La dedicación a su salud es inmensa.

Todos los lunes, miércoles y viernes sin faltar, se une a un grupo de casi 20 personas que hacen ejercicio en el parque de San Fernando.

Sergio Zambrano, un instructor-voluntario del programa preventivo de diabetes, dice que Montelongo sobresale "por su determinación y enfoque, dando el 100% en cada ejercicio" Montelongo es uno de los cuatro hombres en el programa.

Montelongo caminaba en el parque por las mañanas, y un día se encontró un volante que promovía un programa dirigido a combatir la diabetes en la comunidad. El programa preventivo de diabetes le llamó la atención porque, además de ayudarle a hacer ejercicio, también le ofrecían clases de nutrición.

"El ejercicio y la nutrición van mano a mano para poder tener una vida más saludable," comenta, "y por eso las clases de nutrición son importantes para que yo aprenda más a cómo comer más saludable."

Desde el comienzo del programa en enero, Montelongo ha batallado en bajar de peso.

La última vez que se pesó dice que pesaba 195 libras (88 kg) y que no ha bajado mucho de peso.

Con el buen humor y personalidad tan optimista, de broma compara su peso y dice "ando como la moneda de México, a veces subo y a veces bajo."

Christopher Balam, 24, un estudiante e instructor de ejercicio de la clase de principiantes describe a Montelongo "como una persona contenta y energética."

"José siempre está contento de participar en el programa y siempre está dispuesto a hacer todos los ejercicios," comenta Balam.

"Es difícil para los hombre asistir al programa porque hay una imagen negativa para los hombre donde la mayoría de los participantes son mujeres," explica.

Balam está orgulloso de los cuatro hombres que sí atienden.

"Ojalá ellos motiven a unos cuanto hombres a asistir al programa," dice.

Otro problema para los hombres es el horario.

"Sí hubieron hombres interesados durante la registración," dice Zambrano, "pero el horario del programa interfiere con sus trabajos."

Aunque no hay muchos hombres participando en el programa, los que participan le echan ganas al ejercicio.

Eric Hunter, un participante, le comentó a Zambranos que a él le encanta y realmente disfruta atender el programa y aunque se fracturó su rodilla, él seguía atendiendo.

El programa está dividido en dos secciones. La primera está dedicada al ejercicio y la segunda a clases de nutrición de 25 minutos.

Después de cada sesión de ejercicio, todos se juntan en un salón y muy atentos

toman notas sobre cómo alimentarse mejor.

Esta parte del programa es muy importante para Montelongo por su edad. Él menciona las varias pastillas que se toma al día y explica que los doctores no tienen la menor intención de ayudarlo para mejorar su salud.

"A estos doctores no les importo, nada más soy otro paciente para ellos," comenta.

Los doctores sólo le dicen que tiene que caminar más y que trate de hacer más ejercicio. Montelongo está consciente del negocio detrás de las pastillas recetadas.

Montelongo lleva 44 años viviendo en Estados Unidos desde su llegada de Juárez, Chihuahua, México.

Cuando llegó a California, hizo su hogar el valle de San Fernando.

Recientemente acaba de dejar su trabajo en el cementerio para dedicarse a cuidar a su hijo que padece del síndrome de down.

Montelongo dedica el tiempo necesario a su hijo, pero no descuida su propia salud.

Ha tomado las sugerencias que ofrecen en la clase de nutrición y explica que se siente con más energía.

Por ejemplo, dice que desayuna algo ligero ante de hacer ejercicio y que ya no come tanta comida grasosa.

Montelongo se hace un licuado con manzanas, uvas y moras junto con un yogur con granola por las mañanas.

Por las tardes ya come vegetales, fruta y ha reducido su consumo de carne. Cuando va de compras al mercado, Montelongo tiene más cuidado en lo que compra.

"Ahora compro mas vegetables verdes y fruta para mis licuados y poco pescado, estoy reduciendo mi consumo de carne también."

A Montelongo le preocupan más cosas que su salud. Se da cuenta, por ejemplo, de la falta de programas para ayudar a la gente mayor.

ZULAY SALDAÑA ENTREVISTA A JOSÉ MONTELONGO, DE 74 AÑOS, UNO DE LOS POCOS HOMBRES QUE PARTICIPAN EN 100 CIUDADANOS EN LA CIUDAD DE SAN FERNANDO. FOTO DE ZULAY SALDAÑA / EL NUEVO SOL.

"El ejercicio y la nutrición van mano a mano para poder tener una vida más saludable, y por eso las clases de nutrición son importantes para que yo aprenda más a cómo comer más saludable."

"El gobierno debería apoyar y dar fondos a este tipo de programas, no gastar dinero en la guerra en Irak," dice. "No se preocupa por ayudar a la gente mayor."

Montelongo está en desacuerdo en que el gobierno de Estados Unidos se preocupe más en reconstruir los países afectados por las guerras en el medio oriente mientras que los estadounidenses necesitan programas que asistan a la gente de la tercera edad.

Montelongo participa en el programa gratuito que ofrece el parque de San Fernando, pero está preocupado que otros no tengan esta oportunidad

"No se me hace justo que otras personas no tengan la oportunidad de tener programas como estos en sus parques locales," dice. "Yo estoy muy agradecido de tener este programa cerca de donde vivo."

Al terminar su ejercicio y clase de nutrición por la mañana, Montelongo se sube a su bicicleta y continúa con su día teniendo en mente cómo mejorar sus hábitos alimenticios para vivir un estilo de vida mejor.

A LOS 83 AÑOS, ROSEMARY LUCHA CON ALEGRÍA CONTRA LA DIABETES

Por JANELLE MARIE RODRÍGUEZ

"Ese es el grupo de las olimpiadas, y esta instructora podría pasar el examen del ejército, es tan fuerte," me explica Rosemary, una mujer de 83 años de edad. "Si te quedas conmigo, te presento con todo el mundo."

Por un momento, siento como si yo estuviera en la escena de la película "Mean Girls," donde explican quién era parte de cada grupo y por qué.

Quince minutos antes de empezar la clase de ejercicio, Rosemary lleva una botella de agua en la mano y saluda a cada persona en el parque. Sin mostrar timidez, me presenta a todos los participantes y supervisores. Cuando le pregunto por su apellido, Rosemary, con su pelito corto y sus gafas puestas, me mira, mientras se cambia de sus zapatos viejos a unos nuevos que compró solamente para hacer ejercicio, y me dice que con sólo su nombre, Rosemary, era suficiente. Su nietos estudian en la Universidad del Estado de California en Northridge (CSUN) y no quiere que ellos sepan que ella decidió participar en una entrevista. Por ahora, su apellido quedará como un misterio.

"Pues te dejo, vamos a marchar para calentar nuestros motores," dice, mientras se dirige a hacer sus ejercicios de calentamiento con el resto del grupo de personas en el gimnasio del parque de recreaciones de San Fernando.
Después de hablar con ella brevemente, entiendo lo que todo mundo me cuenta de ella.

"Ella trae esa energía a la clase," dice Leslie Moreno, 22, estudiante de kinesiología de CSUN, quien fue la instructora de Rosemary en 2013.El compañerismo que hay en este programa es difícil de negar, y dice Morán que en su grupo se apoyan entre todos.

"Cuando entra una persona nueva [a 100 Ciudadanos]," dice Morán, "todos estamos ahí diciéndole: '¡Tú puedes! ¡No te desanimes! Yo al comienzo no podía hacer esos ejercicios pero ahora ya puedo'. Entre nosotros mismos nos llamamos: '¿Vas a ir?', o en la escuela de los niños nos pasamos la voz."

Una de las instructoras del programa, Jazmyn Jasso, de 23 años, expresa que Morán está a tres libras de alcanzar la meta que se propuso al comenzar el programa. A la mitad del programa, el progreso de Morán se estancó, pero lo importante, dice Jasso, es que no se ha dado por vencida.

"Ha seguido trabajando duro, viniendo aquí y echándole ganas," comenta Jasso. "Lo que hemos visto es que la gente que se da cuenta de qué es lo que come y tiene un poquito más de cuidado en comer más saludable y quitar esa comida chatarra, es la que se beneficia más de los ejercicios y también empieza a bajar de peso."
Morán, además de venir al programa todos los lunes, miércoles y viernes, hace Pilates los martes y los jueves en clases impartidas en el parque. También expresa que se ha vuelto una aficionada en todo lo que tiene que ver con nutrición.

"Si plantas una naranja, no esperas que te de manzanas," dice. "Entonces si yo estoy bien por dentro, voy a estar bien por fuera."
Morán expresa que además de aprender cómo comer saludable y mantenerse activa, el mayor cambio que ha hecho el programa en su vida es el saber que sí se puede, y se siente satisfecha de saber que además de darle mejor estilo de vida a su hijo, le está dando un buen ejemplo.

"El grupo aquí es como una familia," dice Morán. "Tú llegas y miras que todos están como en sintonía. Aprendes, compartes, te formas tú y formas a tus hijos. El ejemplo que le das a tu hijo vale más que mil palabras."

Rosemary tiene una energía positiva que hace a todos sentir. A pesar que muchos participantes llegan listos para empezar, se nota que todavía es muy temprano y su rostro serio refleja que una parte de ellos quisiera quedarse en cama. Pero cuando Rosemary entra al gimnasio, todos saben que ella ha llegado. Además de su voz fuerte, uno percibe una energía radiante: a las ocho de la mañana, Rosemary carga una sonrisa de oreja a oreja.

A Rosemary le gusta motivar a los otros participantes. Les pregunta si van a venir al siguiente día, o les pregunta qué fue lo que comieron saludable ayer. Siempre está lista para la reunión comunitaria de los lunes, miércoles y viernes, tempranito a las ocho de la mañana.

El programa de 100 Ciudadanos en el centro de recreación del parque de la ciudad de San Fernando ayuda a las personas a prevenir la diabetes. Un grupo de estudiantes de kinesiología de CSUN entrena a los residentes con diferentes ejercicios y otro grupo de estudiantes del programa de nutrición ofrece información acerca de cómo comer de manera más saludable.

La diabetes es un problema muy importante entre la población de la tercera edad. En Estados Unidos, uno de cada cuatro adultos de 65 años o más (10.9 millones) tiene diabetes, según la Asociación Americana de la Diabetes.

Rosemary ha participado en el programa desde 2011 y me cuenta sobre su experiencia siendo una participante. Ella tiene la distinción de ser la participante de mayor edad del programa.

Originaria de Minnesota, su familia se mudó a Riverside, California, cuando ella tenía 10 años, en los 1940. En 1955, mientras vivía en Riverside, conoció a su esposo en una fiesta, y 59 años después siguen juntos.

"Me siento mal por esta generación," dice Rosemary. Cuando ella era joven en los años cincuenta, dice que era muy divertido porque siempre iba a bailar, a bañarse a la playa, a bailar en fiestas en las cocheras de las casas de sus amigas.

Como Rosemary es de ascendencia italiana, su madre siempre cocinaba cenas de espaguetis para ella y sus amigas, lo cual no es común hoy en día por la tendencia a salir y comer u ordenar una pizza. Rosemary también me explica que las cosas son diferentes porque no se puede ir al cine porque es muy caro.

Durante dos años de su vida, se mudó a Nueva York porque le ofrecieron trabajo a su esposo allí. Eso fue en 1963, el mismo año que se murió el presidente Kennedy. En ese momento, ella estaba en su casa con uno de sus hijos y se recuerda haber visto en los noticias cuando pasó.

Con 1.24 metros (4 pies) de estatura y 65 kilos (143 libras) de peso, Rosemary tiene cuatro hijos (dos hembras y dos varones) y cinco nietos. Me contó que ella sí tuvo suerte. Uno de sus pasatiempos era ir al cine y ver sus programas favoritos en la televisión. Sus programas favoritos incluyen Dr.Oz, Oprah y documentales en History Channel.

Recién jubilada, Rosemary trabajó para el Distrito Escolar de Los Ángeles por veinticinco años como secretaria en una escuela secundaria que trabajaba con estudiantes discapacitado. Ayudaba con los reuniones de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) y también era parte de las Ligas Menores, o Little Leagues.

Hace tres años, su doctor le recomendó que hiciera más ejercicio. Tuvo que hacer un cambio general. Rosemary ha combatido cáncer de la mama dos veces y cáncer de hueso una vez. Sufre de presión alta y al igual que su esposo, tiene diabetes.

ROSEMARY, DE 83 AÑOS, DESTACA EN EL PROGRAMA DE 100 CIUDADANOS, YA QUE ES LA PARTICIPANTE DE MAYOR EDAD Y, A SU VEZ, PORTA UNA ENERGÍA IMPLACABLE. FOTO: JANELLE MARIE RODRÍGUEZ / EL NUEVO SOL

Rosemary recomienda a todo el mundo que no tengan miedo y que participen en el programa de 100 Ciudadanos. "Además, no te va a costar nada porque es gratis," dice. Aquí en el parque ha hecho nuevas amistades y se siente bien orgullosa de ser parte del Centro Recreativo de San Fernando.

"Muchas cosas vienen con la edad," dice Rosemary, quien también sufre artritis y problemas en su rodilla.

Rosemary se considera una veterana del programa. Ha vivido en Granda Hills por 49 años y ha manejado a San Fernando todos los lunes, miércoles, y viernes por tres años. Antes de conocer al profesor Steven Loy, profesor de kinesiología de la Universidad del Estado de California en Northridge (CSUN), creador de el programa 100 Ciudadanos, Rosemary llegó a San Fernando para tomar una clase de "baile en línea," que es un tipo de baile del campo donde bailarinas se ponen en una fila sin parejas y siguen una coreografía que va con la música. Toda su vida ha querido aprender cómo bailarlo. Sin embargo, al ver un folleto que anunciaba el programa de 100 ciudadanos ella optó por otro programa.

Loy la introdujo al programa para individuos de la tercera edad que ella empezó en septiembre del 2011, antes de que ella entrara al programa original de prevención de diabetes. Previo a su llegada al Centro de Recreaciones de la ciudad de San Fernando, su doctor originalmente le había recomendado participar en un programa que se juntaban dos veces a la semana. Facey Medical Group ofrecía algo similar como el programa de 100 Ciudadanos, pero ella dice que allí no le atendieron como la han atendido en San Fernando.

BRENDA QUIÑONES, UNA PARTICIPANTE DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES, APRENDE A CÓMO HACER SENTADILLAS. PARQUE DE SAN FERNANDO. FOTO: VICTORIA LOPEZ DE DIOS / EL NUEVO SOL.

MUJER MEJORA CONDICIÓN EMOCIONAL POR MEDIO DE EJERCICIO

Por VICTORIA LÓPEZ DE DIOS

Entre felicitaciones, Brenda Liliana Quiñones no permitía que su triunfo reciente, por más grandioso que fuera, la detuviera. Durante su clase de ejercicio, mientras tomaba sus exámenes semanales, era inevitable no notar la alegría en su rostro.

"Cumplió la meta del programa en cuatro semanas," dice Jazmyn Jasso, la instructora de prevención de diabetes del programa 100 Ciudadanos. El programa requiere que los participantes reduzcan su peso actual por el 7 por ciento. Quiñones, pesando 119.0 kg (262 libras) al comienzo del programa, logró superar ésta meta, bajando 8 kg (19 libras), en tan sólo cuatro semanas.

"Yo soy muy competitiva. Si alguien puede, entonces yo puedo más," dice Quiñones. Gracias al Programa de Prevención de Diabetes del Parque de Recreación de San Fernando, Quiñones ha logrado una de sus metas personales: bajar de peso. Al practicar ejercicio cardiovascular, ella se esforzaba mucho más de lo que los instructores le sugerían.

La participante es una ama de casa de 27 años de edad. Escuchó acerca del programa de prevención de diabetes en su iglesia y decidió participar. Meses atrás, perdió su trabajo como asistente de maestro. El no poder ayudar a su esposo a pagar las cuentas y no encontrar trabajo pronto le causó depresión.

"En un tiempo que perdió el trabajo…sí se enfermó un poco," dice Federico Benicia, el esposo de Quiñones. "Yo le dije que no se preocupara porque a veces así son las cosas, a veces tiene uno, y a veces, no. Y ahí se va uno viviendo la vida."

Mantener una rutina de ejercicios moderados ayuda a personas, no sólo a mantener un peso saludable, sino también a reducir los síntomas de depresión, según la Escuela Médica de la Universidad de Harvard.

Por esto mismo, Quiñones decidió optar por una vida mejor. Para controlar las emociones de la depresión, ella decidió distraerse en el ejercicio del programa que es ofrecido en la ciudad de San Fernando.

El programa de prevención de diabetes es resultado de la colaboración de la ciudad de San Fernando y el programa de kinesiología de la Universidad del Estado de California en Northridge. En el programa participan varios residentes de la ciudad, la mayoría de la tercera edad.

Quiñones es una de las participantes más jóvenes, pero en un chequeo de rutina, ella fue diagnosticada como pre diabética.

Al comienzo del programa, ella se rehusaba a compartir su historia. Días después, ella misma se acercó a mí para contarme.

Es originaria de Jerez, Zacatecas, y residente del Valle de San Fernando desde la edad de 7 años. Ella empezó a subir de peso cuando estaba en la escuela secundaria. Cuenta que un verano que no tomó clases, todo lo que hacía era comer después de haberle

ayudado a su madre con el quehacer de la casa. Ella recuerda que en México sus padres eran muy humildes y a la hora del almuerzo, su mamá le daba a ella y a sus hermanos tortillas de más para que sintieran el estomago lleno. Después, cuando emigraron a Estados Unidos, la mamá les decía que se tenían que terminar todo lo que tenían servido en su plato.

"Las costumbres culturales de mi familia fueron uno de los factores que influyeron en mi caso," dice Quiñones.

Debido a la perdida de su trabajo, Quiñones comenzó a sufrir de depresión. Un día, después de misa, escuchó el anuncio del programa de pre diabetes y decidió retomar las riendas de su vida.

"Ser pre diabética, querer tener hijos y no tener trabajo me motivaron a utilizar mi tiempo extra para alcanzar mi meta de un peso saludable," dice. Con una sonrisa en la cara, dice que gracias al programa es más activa.

Esto no ha sido fácil, pero ella es una persona determinada y le gusta competir y una de sus motivaciones es sí otras personas están perdiendo peso, ella quiere y se propone perder más. La trayectoria no ha sido fácil, ya que a ella no le gusta levantarse temprano, pero sabiendo que hay más personas haciendo lo mismo, la motiva a seguir adelante.

Las clases de nutrición que ofrece el programa le han enseñado a substituir comida chatarra por antojos más saludables. Dice que cuando tiene ganas de comer un antojo, ella prefiere comer pepinos y otras frutas.

"Si ella se siente bien, yo me siento bien también, porque son fuerte las dietas," dice Benicia. "Yo siento feo que ella quiera comer algo y no pueda."

La participante ha reducido las porciones que come y aunque cocina platillos diferentes para su esposo, ella se prepara comida saludable.

Quiñones se mantiene más activa. Dice que sí su podómetro que le proporcionó el programa no ha llegado a la meta de cinco mil pasos al día, ella y su esposo salen a caminar después de cenar. Los fines de semana lleva a sus sobrinos a caminar al parque.

"Ha perdido 12 kg (26 libras) en ocho semanas," dice Jasso.

Quiñones ya sobrepasó la meta que el programa de prevención de diabetes recomendó, pero ella desea seguir porque quiere llegar a un peso saludable para poder cumplir su sueño de convertirse en madre. "Si [Quiñones] quiere participar en otro programa, yo la voy a seguir apoyando hasta al límite que ella quiera llegar," dice Benicio.

La jerezana sigue asistiendo al programa y a diario opta por cocinar comidas más saludables.

"Yo espero vivir una larga vida y no quisiera depender de nadie al llegar a la tercera edad," dice.

El Departamento de Salud Pública recomienda comer saludable y mantener una rutina de 30 a 60 minutos de acción física al día. Personas diagnosticadas con pre-diabetes pueden prevenir el diabetes tipo 2 con ejercicio y control de peso. Si ya fue diagnosticado con diabetes, siga las instrucciones de su medico y participe en programas educativos sobre el manejo de diabetes.

"Ser pre diabética, querer tener hijos y no tener trabajo me motivaron a utilizar mi tiempo extra para alcanzar mi meta de un peso saludable," dice Brenda Quiñones. Con una sonrisa en la cara, dice que gracias al programa es más activa. La trayectoria no ha sido fácil, ya que a ella no le gusta levantarse temprano, pero sabiendo que hay más personas haciendo lo mismo, la motiva a seguir adelante"

PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES SE REÚNEN AL CENTRO DEL GIMNASIO PARA REALIZAR SU PORRA DE MOTIVACIÓN DIARIA. FOTO: JOANNA JACOBO / EL NUEVO SOL

100 CIUDADANOS: 'EL CAMBIO ESTÁ EN UNO'

Por ALEJANDRA VÁSQUEZ

ANA BERNAL, PARTICIPANTE DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN A LA DIABETES, REALIZA EJERCICIOS EN LA CLASE DE 100 CIUDADANOS. FOTO: JOHN SARINGO-RODRÍGUEZ / EL NUEVO SOL

No sabemos de qué somos capaces hasta que se nos pone a prueba. Para Ana Bernal, la vida le ha puesto una prueba que no ha sido nada fácil de superar, pero su deseo de continuar al lado de su familia sin tener que depender de una máquina para vivir, es lo que la mantiene con fuerzas.

La noche previa a mi entrevista con Bernal, traté de empaparme de la mayor información posible acerca de la diabetes. Sabía que sigue siendo la enfermedad crónica que afecta a un gran número de personas en Estados Unidos, en su mayoría latinos.

De acuerdo con el estudio realizado por el Departamento de Salud del condado de Los Ángeles, aproximadamente 13.5 por ciento de latinos han sido diagnosticados con algún tipo de diabetes. Sabía también que las personas mayores de 65 años de edad son las más propensas a sufrir de este enfermedad.

Aún así, a la mañana siguiente al llegar al parque comunitario de la ciudad de San Fernando, mi sorpresa fue grande, pero no tanto como mi admiración al ver el número de personas de la tercera edad formando parte del programa de "100 Ciudadanos."

No podía desviar mi mirada de estas personas, que sin hacer algún tipo de gesto o alguna expresión que revele cansancio, continuaron los ejercicios uno a uno al aire libre, con la misma energía, o más, que la de un jovencito.

Al entrar al edificio en donde se realizan las clases de nutrición, de asesoramiento y motivación para combatir la diabetes, llamado "Prevención de Diabetes," un programa que forma parte de "100 Ciudadanos," una de las primeras personas que pude observar al entrar al edificio fue a la señora Ana Bernal.

Bernal, de 46 años de edad, llegó a Estados Unidos hace 25 años y proviene del estado de Michoacán, México. Es madre de dos jóvenes, uno de 28 años y una de 18. Su esposo, a quien describe como un hombre muy tranquilo, fue una de las primeras personas que le demostró su apoyo y la motivó a cambiar su forma de alimentación, después de que en octubre del año pasado ella fuese diagnosticada con ser propensa a tener diabetes. Además de que recientemente se le había prescrito una maquina de oxigeno para dormir, ya que mientras duerme hay momentos en que deja de respirar. Ambos estados médicos, dijo Bernal, son a causa de su sobre-peso.

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades, anunció que entre el año 2011 y 2012, la frecuencia en obesidad entre adultos latinos está en más del 42 por ciento de la población latina en Estados Unidos.

Con vestimenta muy cómoda, blusa blanca y pantalón deportivo negro, vestida muy de acuerdo a la ocasión, Bernal se mostró todo el tiempo concentrada, lista para la batalla como toda una guerrera.

En voz baja, ella contaba las repeticiones que los jóvenes estudiantes de kinesiología, de la Universidad Estatal de California, Northridge, les explicaban a ella y al resto del grupo cómo realizar.

Los grupos de participantes están divididos en cuatro niveles de acuerdo a la edad y condición física; el nivel de personas de 65 años de edad o mayores, el grupo de principiantes, en donde realizan ejercicios moderados, el intermedio, en donde realizan ejercicios de nivel medio a intenso, y el grupo de introducción, creado para las personas que participan en el programa de prevención de la diabetes.

Bernal se encuentra en el grupo introductorio. Una de las líderes del programa de Prevención Contra la Diabetes, Jazmyn Jasso, comentó que el hacer ejercicio es muy importante para poder bajar de peso, pero enfatizó en la importancia que tiene el llevar una buena alimentación.

"Usualmente la nutrición es la parte más grande y la que más influye en la pérdida de peso," dice Jasso, mostrando su admiración hacia todos los participantes del programa, en especial hacia la señora Bernal.

Jasso nos explica que al inicio del programa, Ana comenzó pesando 231 libras, con una estatura de 5.6 pies. Gracias a su esfuerzo y persistencia en las rutinas de ejercicio y al cambio de su alimentación, pudo perder cinco libras en las primeras semanas. Jasso esta segura que Bernal puede lograr seguir bajando de peso siempre y cuando – dice ella – continúe asistiendo a los ejercicios que el programa ofrece y siga llevando una alimentación saludable.

Después de que la clase de nutrición terminara, me acerqué, un poco dudosa de que se atreviera a compartir sobre su experiencia en el programa con una completa desconocida.

Sin embargo la señora, muy amablemente, aceptó regalarme unos minutos de su tiempo. La señora Bernal estaba muy contenta en formar parte del programa para combatir la diabetes.

"No quiero depender de una máquina para vivir," dice. Es por eso que después de haberse enterado de la existencia de este programa que, además de ayudar con actividades físicas, educa a la comunidad de la importancia de tener una alimentación más sana. Esto la motivó a

decidir inscribirse en este programa que, además, es gratis.

Su alimentación ha cambiado desde que entró al programa. Desde hace dos meses, ha descartado por completo el refresco, una costumbre que tenía desde muy chica. Cuando era joven, recuerda, se enojaba con su hermana mayor porque le decía a su mamá que no le diera refresco: “Nadie me quería comprar soda, pero yo iba con una prima que tenía tienda y le decía, ‘Fíamela, yo cuando pueda te la pago,’ y me la tomaba a escondidas.”

Bernal platica que tenía que tomar refresco en la mañana, en la tarde y en la noche. Una costumbre que le traería muy dolorosas consecuencias.

A muy corta edad fue diagnosticada con piedras en el riñón. El dolor era indescriptible. Hace un año le sustrajeron las piedras con rayo láser. La recuperación fue la peor parte, “sentía que me moría,” dice Bernal. Sólo la morfina podía aliviarle el dolor que sentía.

El número de tortillas que Bernal consume también ha sufrido un cambio notable. Antes de formar parte del programa llegaba a comer hasta seis tortillas en cada comida. Incluso, ha cambiado el tipo de aceite con el que cocina. Ahora cocina con aceite de oliva extra virgen.

Dijo que el cambio la hacía dudar un poco por creer que el sabor en la comida cambiaría, pero después de cocinar los platillos favoritos de su familia y ver que disfrutaron el sabor igual que las veces anteriores, decidió hacer al viejo aceite de cocina a un lado.

Su hija, Gabriela Bernal, comparte el orgullo que siente por su mamá por los cambios que ha logrado hacer en su alimentación y en su actividad física. “Lo que está haciendo ella ha afectado la casa, nos está haciendo comida más saludable.” Todos en su casa tratan de hacer cada cambio en familia para apoyar a su mamá.

Cuando Gabriela supo que el doctor le había diagnosticado a su mamá de ser propensa a la diabetes y que, además, tenía que usar una máquina de oxígeno, la preocupación la invadió. Sabía que el cambio de vida no sería fácil, pero sabía de lo que su mamá sería capáz de cambiar: “Yo sé que ella es una mujer determinada a sentirse mejor y ser más saludable,” dice.

> **“Lo que me motiva es que todos mis hijos me dicen: ‘mamá, sí se nota, sigue, sigue, tú no te preocupes, vete a hacer ejercicio.”**

Cada cambio, confiesa Bernal, no fue fácil, “Yo era cerrada, ‘yo quiero esto y yo quiero esto’, yo le decía a mi esposo, ‘la fruta no me llena’.”

Hoy, la señora Bernal toma solamente agua, acompañada algunas veces de limón y en ocasiones toma te frio. Consume más frutas y vegetales, alimentos que anteriormente no formaban parte de su menú. Asiste al programa lunes, miércoles y viernes de 8:15 a 9:30 de la mañana, comenzando con una rutina de ejercicios que varían dependiendo del nivel en el que se encuentre la persona y terminando con una clase de nutrición.

Además, los martes asiste al parque para caminar.

El destino le ha puesto varias pruebas. Todas las ha superado con la ayuda de los que la aman, su familia. Ana recuerda que como todo migrante su llegada a este país no fue fácil: “Por seis meses dormimos en el suelo.” El joven matrimonio con su primer hijo de brazos sólo tenía cobijas y su corazón lleno de ilusiones por salir adelante. Con su esposo trabajando con un salario mínimo, las limitaciones eran muchas, pero más sus ganas de superarse. A los pocos años, pudieron comprar una casa en donde hace 18 años vive su familia.

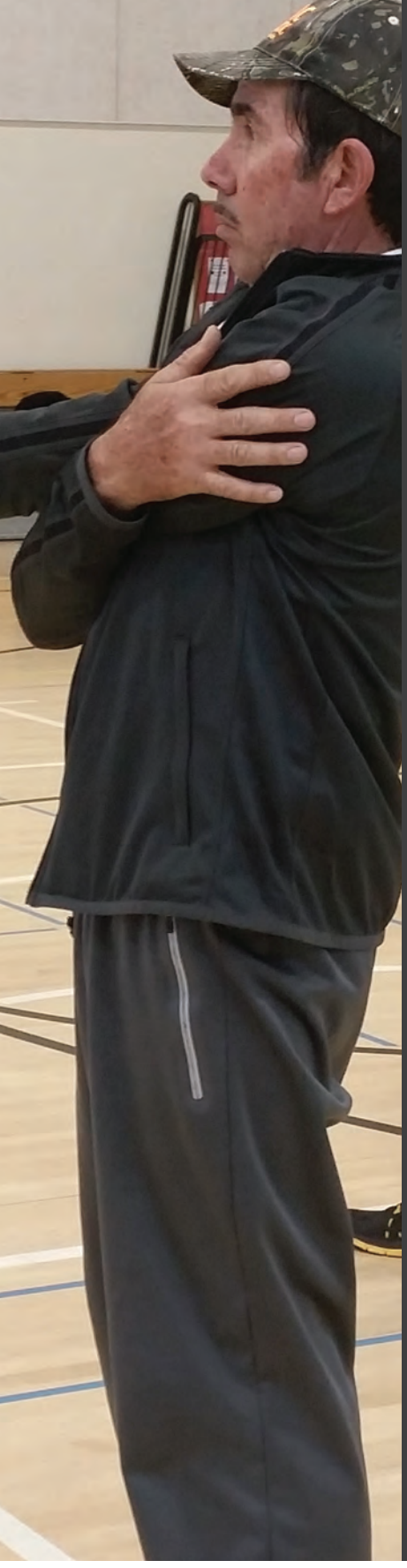
Bernal sabe que al igual que esta prueba que le puso el destino, el reto que hoy le toca vencer lo superará sin duda alguna:,

“Lo que me motiva es que todos mis hijos me dicen, ‘mamá si se te nota, sigue, sigue, tú no te preocupes vete a hacer ejercicio’.”

Su deseo de seguir adelante no se detiene ahí. El próximo mes, Bernal obtendrá su diploma de preparatoria. Un esfuerzo de seis meses, dos veces por semana de 8 a 10 de la noche, esta guerrera incansable a conseguido un logro más en su vida.

“Estoy bien orgullosa porque está haciendo todo lo posible: ser una buena mamá, ir a la escuela y hacer ejercicio,” dice Gabriela emocionada por los logros de su mamá.

Gracias al programa de “100 Ciudadanos,” la vida de Bernal y su familia ha tenido muchos cambios positivos.



PROGRAMA 100 CIUDADANOS CONSTRUYE VIDAS NUEVAS PARA DOS TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN

Por CARLOS REVELO

No es un secreto que la inactividad física sigue siendo uno de los principales elementos que afecta a la comunidad latina. Sin embargo, no todos los casos son iguales, en especial el de Antonio León quien tiene 61 años y su amigo Luis López de 60 años. Ambos son participantes del programa de 100 ciudadanos desde hace aproximadamente 2 años.

“Nos ayudamos mutuamente para hacer ejercicio y mantenernos activos todo el tiempo,” dice León.

El camino no ha sido nada fácil para León y López. Desde que emigraron de Mexico a Estados Unidos, ambos ciudadanos llevan alrededor de 30 años de vivir en la ciudad de Sylmar, California. Después de trabajar en construcción por mas de 25 años, “Tony” cómo lo nombran sus amigos cercanos, ha vuelto a ver la luz al final del túnel.

Según el Departamento de Trabajo de Estados Unidos, 31 mil empleados que trabajan en construcción necesitan ayuda médica cada año.

“Cuando me inscribí al programa, lo primero que pensé fue en mi familia, especialmente en mis 2 hijos y mi señora esposa con la que llevo mas de 30 años,” explico León.

“Quiero vivir más tiempo para disfrutar con mi familia,” dice. “La evolución desde que inicié a entrenar es inexplicable, siento que la respiración ya no me falta cómo antes,” León considera que su amigo incondicional, Luis López, ha sido pieza clave para su recuperación.

León considera que su amigo incondicional, Luis López, ha sido pieza clave para su recuperación.

López comparte una historia similar a la de León, considerando que ambos trabajaron en construcción la mayor parte de su vida, e ingresaron al programa de 100 Ciudadanos con una esperanza de recuperar ciertas partes de sus cuerpos que no respondían.

“Me agachaba tantas veces para recoger cosas en mi trabajo que el dolor era insoportable. Siempre trabaje con cosas pesadas, a veces nos tocaba llevar cemento en la espalda, habían días que me costaba hasta caminar. A veces no podia ni estirar las rodillas, simplemente es muy cansado trabajar tanto tiempo en eso ,” reitero.

El tiempo no sólo cura las heridas, pero también ciertas partes del cuerpo, especialmente cuando hay rutinas de ejercicios que son efectivas.

LUIS LÓPEZ, DE 60 AÑOS, ESTIRANDO LOS BRAZOS. FOTO: CARLOS REVELO / EL NUEVO SOL.

La coordinadora del programa 100 ciudadanos en el parque El Cariso, Jhennylin Rivera, sigue viendo resultados positivos en Antonio y Luis.

“Antonio León fue de nuestros primeros miembros del programa y afortunadamente he sido testigo de como poco a poco ha ido superando los obstáculos,” dice Rivera. “El caso de Luis López no es muy diferente, ambos son personas que son muy dedicadas a lo que hacen y me alegra mucho ayudarles cada semana,” señalo cuando se le pregunto sobre el progreso de Antonio y Luis.

“Ultimamente, me he dado cuenta que son muy activos, y los dolores de espalda y rodilla han disminuido. Están muy motivados y aveces nos los puedo ni parar cuando se están ejercitando,” explicó también entre risas.

La coordinadora Rivera considera que el programa de 100 ciudadanos ayuda a personas de mayor edad, en particular a Latinos.

“Básicamente, el programa, sin costo alguno, está diseñado para personas de bajos recursos”dice. “Estamos muy entusiasmados de seguir ayudando a la comunidad y ojalá se pueda correr la voz para que más personas se involucren en el programa.”

Precisamente, enfermedades letales son lo que León y López quieren evitar por medio del ejercicio. Cabe destacar la entrega de estos 2 individuos que entregaron su vida entera a empleos físicos y exhaustos. Ahora, el esfuerzo de ambos no solo se ha visto recompensado con su resistencia, pero también con el alivio de sentir dolores indeseables.

“Trabajamos todas nuestras vidas en construcción, ahora que ya estamos jubilados, aprovechamos de programas gratuitos como el de 100 ciudadanos. Desde que empezamos a participar en el programa nuestras vidas han cambiado drásticamente en todos los aspectos. Tenemos más energía y los dolores de cuerpo han disminuido rotundamente”

FOTO: BRISEIDA HOLGUÍN /EL NUEVO SOL.

"TENER SALUD ES LO QUE QUIERO, NO ES VANIDAD LO QUE ME INTERESA," DICE PARTICIPANTE DE 100 CIUDADANOS

Por BRISEIDA HOLGUÍN

Sylvia Cornejo, una mujer de la tercera edad, está feliz porque en marzo de 2015 cumplirá un año desde que formó parte del programa Cien Ciudadanos. Cornejo se enteró del programa una mañana mientras ella caminaba en el parque El Cariso, en donde conoció a la coordinadora del programa Jhennylyn Rivera. Rivera la invito al programa, y sin rechazar la oferta, Cornejo aceptó y empezó la siguiente semana.

Antes de ser parte del programa, Cornejo dice que ella casualmente caminaba, pero no hacia ejerció como el que hace hoy. Y desde que ha formado parte del programa, se siente mejor que nunca. Está feliz y describe como se siente ahora:

"Me sentido muy bien, muy liviana, muy móvil, nada se me hace difícil, todo lo puedo hacer," dice. "Agacharme y sentarme en diferentes maneras lo pude hacer y por eso estoy feliz, porque me siento muy liviana."

Cornejo comparte que ella tomaba pastillas para hipertensión y después de estar en el programa por cinco meses, el doctor le dijo que estaba muy saludable.

"Antes iba al doctor cada tres meses," dice. "Ahora no tan seguido. El doctor me quitó las pastillas de la presión. Eso me dio mucho gusto."

Y aunque Cornejo habla español, dice que eso no le impide intentar los ejercicios: "Me las ingenio, si no me entienden trato de que me entiendan. Todo se puede"

Cornejo sintió tanto entusiasmo por el programa que invitó a Sofía Naranjo, sin conocerla, a que se uniera con ella un día que la vio sentada en el parque. Y desde entonces, las dos se han convertido en amigas. Ellas se motivan a cuidar su salud. Las dos se motivan a cada una porque no tienen a sus familiares acompañándolas en el programa. Naranjo mira a Cornejo y la describe:

"Ella es bien alegare, nos motiva y nos hace reír," dice Naranjo. Rápidamente se nota como las dos agradecen su amistad.

Cornejo comparte cómo ella ha invitado a su esposo a que la acompañe en las mañanas, pero que a él no le interesa. A veces, su esposo le dice que no vaya, pero Cornejo dice:

"No no no, yo sigo. Aunque esté nublado, yo voy." Dice que le interesa su salud y que ahora en su vida es tiempo de dedicarse tiempo a ella misma. A pesar de que no tiene el apoyo de su marido, eso no le quita las ganas de seguir atendiendo el programa cada lunes y miércoles por la mañana.

Así como Naranjo describe a Cornejo, la entrenadora Rivera dice algo similar.

"Sylvia [Cornejo] es una persona muy chistosa," dice "es muy feliz." Rivera dice que al principio Cornejo respiraba muy fuerte cuando hacía sus ejercicios, pero ahora pude hacer los ejercicios sin modificaciones. "Sylvia está lista para moverse a el segundo nivel de clases, el cual es más avanzado, pero le gusta estafen el grupo básico de Vamos a Movernos."

Cornejo dice que su alimentación también ha cambiando. "Ya casi no como carne." Ha tratado de implementar alimentación saludadle no solo para ella sino también para su esposo. Pero es difícil porque a él le encanta la carne de puerco. Cornejo confiesa que sí le dan tentaciones, pero ella intenta mantenerse alejada y seguir su alimentación saludable.

Cornejo es consciente de que uno debe mantenerse activa y cuidarse. Por eso, se motiva a ser parte del programa. Dice que la razón más importante para ir al programa no es su imagen sino su salud.

"Tener salud es lo que quiero, no es vanidad lo que me interesa," finaliza.

“Me sentido muy bien, muy liviana, muy móvil, nada se me hace difícil, todo lo puedo hacer”

MUJER RECUPERA SU FIGURA FÍSICA Y AUTOESTIMA POR MEDIO DE EJERCICIO

Por PRISCILLA DÍAZ

Con mejillas rojizas, ojos concentrados, cabello atado pero alborotado y gotas de sudor trazando un caminito desde su frente hasta la orilla de su cara, María Luisa Alemán respira hondo al correr, sin perder concentración. Al llegar a la esquina del campo, tensa su cuerpo al ver a la estudiante-instructora, pero se llena de energía al oír que falta solo una vuelta más por correr para terminar el ejercicio. Al finalizar su vuelta, toma agua y regresa a su grupo, felicitando a sus compañeros por haber terminado.

Nacida en Jalisco, México, en 1966, Alemán no recuerda un día de su vida cuando ella no comía saludablemente en su país de origen. No fue sino hasta que ella emigró a Estados Unidos y fue parte de un matrimonio letal cuando empezó a subir de peso y notó una diferencia en su salud.

"Yo emigré a Estados Unidos cuando tenía 23 años y empecé a tomar clases de inglés, cosmetología, y además estaba trabajando," dice Alemán. "Mis días empezaban a las cuatro de la mañana y terminaban hasta las once de la noche."

Después de varios años y mucho esfuerzo en la escuela y su trabajo, Alemán, una mujer con mucha energía y ambición, abrió un negocio de belleza, donde sus clientes siempre le decían cumplidos por su esbelta figura. Por varios años, ella conservó su figura y su belleza, pero comenzó a subir de peso y empezó a notar que los cumplidos de sus clientes ya no eran tan comunes.

"Yo tenía unas clientas que siempre me decían: 'ay que bonita está usted', pero empecé a subir un poquito de peso y luego ya no me decían lo mismo," dice Alemán. "En cambio, me hablaban sobre otras cosas."

Además de haber perdido los comentarios de algunas de sus clientes, Alemán fue parte de un matrimonio donde su pareja la maltrataba psicológicamente, lo cual le bajaba la autoestima.

"Yo estuve en un matrimonio por 16 años y mi esposo me decía que yo no estaba bonita," dice Alemán. "Yo le decía: 'pues tú te equivocas porque a mí, dondequiera que salgo, las mujeres y los hombre y los niños me dicen que estoy bonita, y yo no te voy a creer, porque si 100 personas me dicen que estoy bonita y tú me dices que no, entonces tú estás mal."

El artículo "La violencia de pareja, depresión y sobrepeso/obesidad," producto de los investigadores Hellen Huang, Wei Yang y Stanley Omaye, dice que no deberíamos ver el sobrepeso y la obesidad solo como un problema de falta de ejercicio o energía. De lo contrario, existen otros factores que causan esta condición. Las personas expuestas a la violencia de pareja íntima (IPV) no solo pueden sufrir lesiones físicas, sino también efectos psicológicos graves, como la depresión y otros cambios de conducta que pueden llevar a esa persona a comer en exceso, causando posteriormente obesidad.

Al final de su matrimonio, María Luisa cayó en una depresión abrumadora que la debilitó. Recuerda estar por tres días acostada, pero consciente de su alrededor. Fue en ese momento cuando ella decidió que solamente ella podría ayudarse a sí misma.

"Y dije yo: '¿cómo puedo dejar yo que un ser humano me venga a pisotear mi dignidad? No puede ser posible', y entonces agarré mi ropa y me fui para Orange County con mis hermanas," dice Alemán…"Pero cuando llegué, dije yo: '¿y ahora, qué vas a hacer?."

Entonces Alemán decidió ir al doctor pero le cobraron 400 dolares nada más para decirle que estaba deprimida. Asimismo le recentaron bastantes pastillas las cuales ella no quería tomar. Pero sin saberlo una de sus clientes que es chef de comida alcalina [frutas y verduras], empezó a hacer amistad con Alemán y le ofreció clases de como comer y perder peso sin pastillas.

"Yo conocí a María Luisa [Alemán] por pura coincidencia, de las cuales no creo existen, pero recibí una referencia con ella para un corte de pelo y desde ese entonces ella se volvió mi estilista," dice Andrea Rozsas, la chef de comida alcalina. "La conocí cuando ella estaba viviendo un tiempo muy difícil en su vida… Yo simplemente le enseñe a comer, beber y

a ejercitarse un poco diferente. Perdió mucho peso, recuperó su confianza y se convirtió en una persona mucho más contenta. Su personalidad siempre brilla…"

La hermana de Alemán, Eloísa, le recomendó el programa de 100 Ciudadanos cuando le habló de su amiga Rozsas.

"Escuché del programa yendo al parque por la mañana pero dejé de ir" dice Eloísa, "y luego una amiga me dijo que estaban dando clases de ejercicio gratis en el parque de San Fernando. Entonces, empecé a ir y me gustó a mí mucho porque sí funciona."

Después de ver los resultados en sí misma, Eloísa le dijo a su hermana María sobre este programa gratuito. El programa lo ofrecen los estudiantes de kinesiología de la Universidad de California en Northridge (CSUN) en los parques del valle de San Fernando.

Al ver que había uno de estos programas cerca de donde vivía su hermana, Eloísa le comentó del programa.

"Yo se lo recomendé porque noté que es bueno, y es bueno el ejercicio" dice.

"Mi hermana me avisó del programa de 100 Ciudadanos en diciembre," dice María Luisa Alemán, "Ella estaba yendo al programa ya por un tiempo, pero en el parque de San Fernando."

Para obtener una salud física y mental más saludable Alemán se registró en el programa y desde ese día ha sido una ciudadana más sintiéndose muy feliz con los resultados.

"Yo estuve en un matrimonio por 16 años y mi esposo me decía que yo no estaba bonita," dice Alemán. "Yo le decía: pues tú te equivocas porque a mí, donde quiera que salgo, las mujeres, los hombre y los niños me dicen que estoy bonita, y yo no te voy a creer, porque si 100 personas me dicen que estoy bonita y tú me dices que no, entonces tú estás mal."

"Me encanta, quisiera que no se acabara, pero entiendo que es solamente un proyecto de ellos para estudiar el cuerpo humano," dice Alemán. "Me siento livianita y bien a gusto, me siento como que se mi quitaron 100 libras de encima.

Alemán también comparte que se siente como que puede respirar y hasta mucho más contenta.

"Esto que yo siento quiero que la gente que yo veo que no hace ejercicio pudiera sentir," comenta Alemán.

Ella reflexiona sobre las razones que la gente tiene para no hacer ejercicio y por qué el programa 100 Ciudadanos es importante.

"Estamos muy enfermos porque pasamos mucho tiempo preocupándonos de todo lo que pasa alrededor, y le ponemos mucha atención a todo lo demás, pero no nos cuidamos nuestros cuerpos," dice.

"No pueden perder esta oportunidad que nos están ofreciendo estos jóvenes."

100 CIUDADANOS ANIMA A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD A SEGUIR UNA RUTINA DE EJERCICIO

Por NANCY MOREIRA

Encontrar un tiempo para hacer ejercicio y comer saludable deja de ser una prioridad para una madre soltera. Bertha Razo de 68 años de edad tuvo que trabajar de dos a tres trabajos para mantener a sus siete hijos. Pero no fue hasta muchos años después que Bertha empezó a vivir una vida saludable.

"Cuando mis hijos crecieron y me empezaron ayudar, no me dejaron trabajar mas y fue cuando yo empecé a ir a un gimnasio y a cuidarme más," dice Razo.

Afortunadamente, Razo no padece de ningún problema de salud, pero hacer ejercicio regularmente le permite no ser una estadística más. El porcentaje de estadounidenses de 65 años o mayores que tienen diabetes sigue siendo muy alto: 25.9 por ciento, ó 11.8 millones de personas de la tercera edad, según información de la Asociación Estadounidense de la Diabetes (ADA).

Razo nació en Jalisco, México, y ahora vive en la ciudad de Sylmar, California. Cuando era joven, recuerda que el ejercicio no era popular, por lo cual no lo implementaba en su vida cotidiana. Se casó a los 17 años y tuvo siete hijos, cuatro niños y tres niñas. Dieciséis años después, se divorció de su esposo y tuvo que trabajar mucho para mantener a su familia.

No fue sino hasta que sus hijos crecieron cuando ella pudo hacer un cambio de vida. Sus hijos le ayudaron económicamente para no regresara a trabajara y fue entonces que se jubiló. Fue cuando empezó a cuidarse, haciendo ejercicio y comiendo saludablemente. Empezó por ir al gimnasio, pero descubrió que el ejercicio al aire libre le gustaba más.

"Ahora solo voy al gimnasio y uso el jacuzzi y el sauna," comenta.

El Parque Veteranos es un espacio donde ella se siente cómoda haciendo ejercicio. Ahora, camina diez millas cinco días por semana. Pero hace cuatro meses, una conocida del Parque El Cariso le dijo que había un programa de ejercicio ahí. El programa 100 Ciudadanos ofrece clases de ejercicios a los parques locales sin costo alguno. Los parques que ofrecen este programa solo requieren que la gente se registre para poder participar.

Los clases de 100 Ciudadanos ofrecen tres niveles de ejercicios. Los participantes escogen el nivel de ejercicio con el que se sienten mas cómodos. El programa tiene el nivel básico, "lets get moving"; el intermedio, "active lifestyle"; y el más avanzado "performance level." Los instructores les surgieren a los participantes qué nivel se beneficiarían más, pero los participantes tienen la última decisión.

La directora del programa 100 Ciudadanos en El Cariso, Jhennylin "Jenny" Rivera, le sugirió a Razo que se beneficiaría del grupo de nivel intermedio.

"He notado que Bertha es una persona muy activa, ella está lista para moverse al siguiente nivel, pero es decisión de ella," comenta Rivera. Razo dice que le

BERTHA RAZO ESTIRANDO SU PIERNA. FOTO: NANCY MOREIRA / EL NUEVO SOL.

gusta más el nivel básico porque los ejercicios son una modificación del intermedio.

100 Ciudadanos no solo ofrece clases de ejercicios, la responsabilidad del programa es educar a la comunidad cómo vivir una vida saludable. El programa informa a los participantes cómo llevar una buena alimentación y educan a la comunidad sobre enfermedades de salud como la diabetes, la cual puede prevenirse con ejercicio regular y buena alimentación.

Para Razo es importante ejercitar su cuerpo y mantenerse activa diariamente. Camina el parque Veteranos en Sylmar cinco días por semana. Y dos días por semana va al programa 100 Ciudadanos en El Cariso.

"Este ejercicio de aquí me encanta porque tenemos unos instructores excelentes que te corrigen y dicen cómo hacer correctamente las cosas," dice. "Es gratis y no tengo que gastar gasolina porque vivo al cruzar la calle."

Su amiga Carmen Corona menciona que Razo la ha motivado a ir al programa. Corona dice que le encanta el programa porque se siente bien teniendo a una amiga que la acompañe.

"Me encanta, el programa te motiva," dice. Es una hora sin para. Cuando vienes con alguien, es bonito porque te empujan, nunca es divertido hacer ejercicio sola, siempre es mejor con la compañía de alguien." Corona quiere perder peso y va continuar yendo al programa.

Con esfuerzo y dedicación, Razo ha logrado bajar 13 kilogramos en cinco meses. Con el cambio de vida que ha logrado, ella también ha notado una mejoría en su sueño. Razo va a seguir con el estilo de vida que la hace feliz.

"Me encanta hacer ejercicio y comer saludable," dice. "Esa es mi vida. Ahora todo mi tiempo es para mí."

"Este ejercicio de aquí me encanta porque tenemos unos instructores excelentes que te corrigen y dicen cómo hacer correctamente las cosas," dice Bertha Razo, de 68 años. "Es gratis y no tengo que gastar gasolina porque vivo al cruzar la calle."

AHORA ES TURNO DE MEJORAR MI SALUD

Por NATHALY ALCALÁ

Después de años de esfuerzo, dedicación y de haber criado a sus hijos en un hogar lleno de valores y amor, Aurelia Peña dice: "ahora es turno de mejorar mi salud." Peña, de 64 años de edad, se integró al programa "100 Ciudadanos" del Valle de San Fernando luego de dirigirse al doctor y enterarse que era propensa a padecer diabetes.

"Fue en ése momento cuando me dije: '¿Qué esperas, Aurelia? ¡Vamos!'," comenta Peña, residente de Van Nuys. A pesar de vivir un poco retirada del parque, ella no se pierde ninguna clase tres veces a la semana. Este programa, dice, le ha cambiado la vida para bien.

El programa de ejercicios y prevención de diabetes 100 Ciudadanos fue establecido en 2011 por el profesor Steven Loy, profesor de kinesiología de la Universidad del Estado de California en Northridge. (CSUN)

El estudiante de kinesiología de CSUN, Víctor Solano, de 22 años de edad, cuenta que dividen a los participantes por grupos dependiendo de su edad y el rendimiento físico de cada persona.

"En este programa hay un grupo de mayores de edad de 20 a 40 años y hay otro grupo de adultos de 50 años en adelante, y la intensidad de los ejercicios son diferentes," comenta Solano, quien entrena a los participantes del 100 Ciudadanos los lunes, martes y viernes.

Peña pertenece al grupo de adultos. Sin embargo su energía y fuerza no la hacen aparentar los 64 años que tiene. Peña es una mexicana simpática, sonriente, de 1.55 metros de estatura (5 pies y 1 pulgada) y cabello rojizo.

"La señora Aurelia cuando viene a este programa viene muy entusiasmada," comenta Marisol Díaz, de 26 años de edad, estudiante de kinesiología de CSUN y entrenadora de ejercicios en el programa, "se esfuerza bastante, siempre quiere aprender las técnicas de los ejercicios, hace preguntas y se motiva tanto a ella como a sus compañeros,"

Díaz lleva un año conociendo a Peña y asegura que ha visto cómo ha ido mejorando en flexibilidad y destreza física. "Veo que está más fuerte y flexible, siempre da el máximo," dice.

Peña, se unió al programa 100 Ciudadanos en septiembre del 2013, pesando 80.7 kilos (178 libras). Pero para febrero de 2014 puede decir que el esfuerzo y dedicación han valido la pena, ya que pesa 74.8 kilogramos (165 libras). Sin embargo, comenta que espera perder más porque quiere llegar a tener el peso de cuando estaba más o menos joven.

Lo que sí es cierto es que lo que más le gusta de éste programa no es bajar de peso, sino más bien la felicidad que le brinda a diario.

"Lo que me motiva a venir todos los días es el sentirme bien, el ejercicio me da energía, me siento a gusto, contenta y por eso estoy aquí," comenta con alegría al ver como ha cambiado su vida.

El estrés, las preocupaciones, la ansiedad y depresión influyen en el aumento de peso. Y éste fue el caso de Peña, quien es madre soltera y ha tenido que luchar sola para ver a sus hijos crecer en el camino del bien.

"De todas maneras siento que aunque no coma, subo de peso," dice Peña, quien asegura que el estrés han sido la causa de su aumento de peso. Peña llegó a Estados Unidos cuando tenía 40 años y hoy en día trabaja en un colegio. Comenta que no hay trabajo que le cubra 40 horas, por lo que se le hace difícil pagar renta y a la vez comer sano.

AURELIA PEÑA, PARTICIPANTE DEL PROGRAMA 100 CIUDADANOS FOTO: NATHALY ALCALÁ/EL NUEVO SOL.

“Tengo un hijo enfermo que está en México y tiene esquizofrenia y de vez en cuando le mando algo porque para acá y para allá no alcanza,” comenta con tristeza.

Peña cuenta que comer saludable en California es complicado, ya que los vegetales y frutas cuestan más que una hamburguesa, helados, frituras o chocolates. Es por ello que ella optaba por comprar lo más barato sin importarle si era saludable o no. Sin embargo, Peña, quien nació en la capital de México, asegura que comía mejor en su tierra ya que todo era orgánico y más económico.

“En México no me alcanzaba para las chucherías, así que sólo trataba de comer cosas saludables, pero posiblemente en México todo era más saludable porque todo era orgánico.” dice. Peña cuenta que en México se encontraba mucho más delgada, ya que comer saludable estaba a su alcance. La diabetes estuvo presente en su familia, incluyendo su madre, quién falleció hace aproximadamente tres años en México.

“Hija ya me voy, yo que creo que ya no nos vamos a ver.” Éstas fueron las últimas palabras que Peña escuchó de su madre antes de que ésta regresara a México. Peña nunca esperaba que su madre le dijera eso, sin embargo ella le respondió a su madre:

“No, yo le pido que primero me vaya yo y después usted.” Pero, a los ocho días, su madre falleció. Peña comenta que posiblemente su madre murió por estar sola ya que no tenía quién le preparara la comida o quién la cuidara.

“Tengo entendido que cuando se tiene diabetes se tiene que comer a las horas, pero mi mamá estaba sola,” comenta con un nudo en la garganta y con la voz un poco quebrada.

“No se cómo ni cuándo se fue, lo único que sé es que ya no está aquí.”

Sin embargo, la madre de Peña no era la única en la familia padeciendo de diabetes. Su hermana, hoy en día padece de diabetes y de presión alta.

“He invitado a mi hermana al programa pero no quiere,” comenta. Ella desea que su hermana participe en el programa 100 Ciudadanos ya que considera que éste le cambiará la vida como se la ha cambiado a ella.

“En México no me alcanzaba para las chucherías, así que sólo trataba de comer cosas saludables, pero posiblemente en México todo era más saludable porque todo era orgánico.”

“Mi hermana está en tratamiento, pero no quiere caminar” comenta con tono de preocupación.

Para Peña, sus hijos siempre han sido su prioridad, pues siempre ha trabajado para que no les falte nada. Actualmente vive con su hija de 20 años, quien a veces, cuando la ve un poco acatarrada, le pide que no asista al programa de 100 Ciudadanos. Pero Peña siempre le dice:

“No mamacita, ésta es mi hora, mía y nada más.”

Peña comenta que ahora que sus hijos están grandes, ha llegado su turno de recuperar la figura y amor hacia ella.

“Mis hijos siempre han sido primero, después ellos, por último ellos y ¿para mí? ¡Nada! Entonces, es justo que ahora hagan algo para mí, aunque sea esto, en donde sólo invierto mi tiempo,” comenta y asegura que la hora de ejercicio es de ella y de más nadie.

Según Peña, a través de los años se ha empezado a querer un poquito más y comenta que si no ve por ella, nadie más lo va a hacer.

“Yo vengo aquí por mí y para mí,” dice , y concluye: “Voy a seguir en el programa hasta que Dios me de vida.”

DE CÓMO UN PARQUE SE HIZO UN GIMNASIO POPULAR EN SAN FERNANDO

Por KAREN MELINÉ GUZELIAN

Es lunes y son casi las ocho y media de la mañana. Mientras uno camina en las calles de la ciudad de San Fernando, que tiene una población latina de casi 92 por ciento, se escuchan las voces de niños hablando en español dentro de sus casas, el canto de los pájaros y las cadenas de una bicicleta mientras un hombre de edad avanzada pasea por el barrio. Al llegar a la esquina de 4th Street y Park Avenue, hay autos estacionados al lado de un parque y casi todos los espacios están ocupados.

Mientras los niños van a la escuela y la gente va a trabajar, en la cuidad de San Fernando hay un parque de recreación que fue recientemente remodelado para el bienestar de la comunidad y las personas de edad avanzada están aprovechando la oportunidad.
En los últimos seis años, el Parque Recreacional de San Fernando ha hecho varios cambios para atraer a los miembros de la comunidad. En el 2008, la apertura de la piscina (que se puede utilizar durante todo el año) fue la primera renovación que el parque tuvo y que la ciudad había visto después de mucho tiempo para tratar de crear acceso a la actividad física.

En 2010, San Fernando se convirtió en una ciudad saludable y cuando recibió $75,000 dólares del estado de California, decidió que sería una buena idea utilizarlos para proporcionar algunos equipos de ejercicios al aire libre para la comunidad. El parque tiene dos estaciones con aparatos de ejercicio al aire libre, un campo de baloncesto al aire libre y uno cubierto, un campo de sóftbol/ béisbol, un gimnasio cubierto, un campo de juegos para los niños, áreas de picnic para barbacoas y puestos de concesión con bocadillos saludables. En sus 11 acres, el parque se ha transformado de un lugar con crimen a un lugar comunitario donde personas hacen ejercicio y luchan para mejorar su salud.

"Las personas se refieren al parque como el parque de la salud o el parque de bienestar, y eso es genial." explica Ismael Aguirre, gerente de operaciones de recreación y servicios comunitarios de San Fernando. "Por un tiempo, el parque no estaba siendo utilizado mucho y hubo un periodo en el pasado de San Fernando que había una alta de tasa de delito y actividad de pandillas… Los parques han tratando de mantener a la gente en el parque para que sean más activos y eso realmente ayuda a reducir la delincuencia."

Uno podría imaginar que las personas que van con frecuencia al parque son jóvenes que tratan de estar en forma, pero la mayoría de la gente aquí son hombres y, en su mayoría, mujeres latinas de mediana edad que quieren hacer ejercicio, prevenir diabetes y charlar.

"Este parque no se veía como ahora" dice Virginia Martínez después de terminar su ejercicio rutinario. "Nunca hubiera venido aquí porque estaba sucio… pero desde que construyeron estas máquinas de ejercicio, me he dado cuenta que lo han mantenido muy bien."

Martínez se mudo a la cuidad de San Fernando cuando tenía 13 años y ahora, a sus 34 años, va al parque todos los días para hacer ejercicio mientras sus hijos están en la escuela. En los 3 años que ha ido al parque, ella perdió casi 27 kilogramos sólo haciendo ejercicio moderado.

Después de los cambios, el parque recibió una subvención del hospital Kaiser Permanente para financiar actividades en la piscina y ejercicio. Fue entonces cuando el programa de ejercicio gratuito ofrecido para adultos para prevenir la diabetes, 100 Ciudadanos, fue establecido. start the day," she said.

Steven Loy, profesor de kinesiología en la Universidad Estatal de California, Northridge (CSUN), creó el programa con la ayuda de entrenadores estudiantiles que voluntariamente brindan su tiempo en el parque todos los lunes, miércoles y viernes desde las 8 hasta las 9 y media de la mañana. El programa fue creado para el bienestar de las personas de la comunidad y para prevenir diabetes, ya que, según Aguirre, "la cuidad de San Fernando tiene un promedio de 10 por ciento mayor en la obesidad infantil,

UNA DE LAS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA 100 CIUDADANOS, EL CUAL ES OFRECIDO EN EL PARQUE RECREATIVO DE SAN FERNANDO, MUESTRA SUS HABILIDADES DE ESTIRAMIENTO. FOTO: KAREN MELINÉ GUZELIAN / EL NUEVO SOL

en comparación con el promedio del condado."

Mientras que la música de Celia Cruz suena a un lado del parque, hombres y mujeres de edad avanzada hacen diferente tipos de estiramientos del cuerpo antes de empezar a correr alrededor de la cancha de baloncesto al aire libre. Antes, los entrenadores estudiantiles no permitían que tocará la música, ya que pensaban que ésta sería una distracción durante las sesiones, pero la música se convirtió en un hábito después que notaron que mejoraba el ánimo de los participantes mientras hacían ejercicio. Al otro lado del parque, las entrenadoras gritan: "Vámonos, mujeres!" mientras que ellas hacen estocadas para estirar sus piernas. Durante el programa, el parque se transforma en un gimnasio enorme con membresía gratuita para que cualquier persona pueda utilizarla.

Según el sitio web de 100 Ciudadanos, el objetivo del programa es, "hacer un impacto positivo en la salud de la comunidad local mediante la enseñanza y la participación de adultos en ejercicios. Como resultado, los adultos serán más activos y sirven como modelos a sus familias, amigos y compañeros de trabajo."

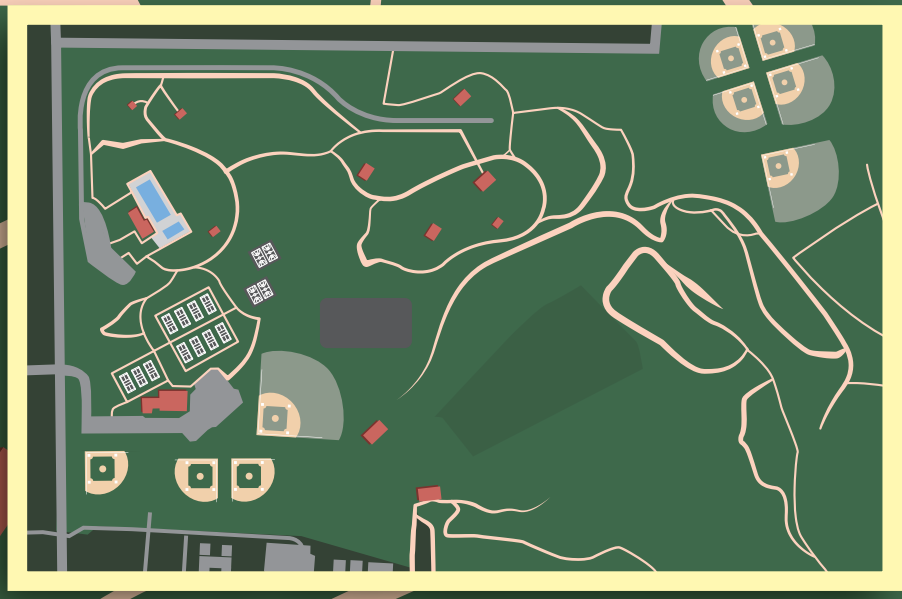
Funcionarios de la ciudad de San Fernando han tratado de ayudar a expandir el programa mediante la adopción de una campaña de salud que complementa a 100 Ciudadanos. Si consiguen los recursos financieros, por un año, ellos se comprometerán a promover mensajes de salud por todos medios posibles: como a través de anuncios en los periódicos, vallas publicitarias en las paradas de autobuses, mensajes en DVDs dentro de los carritos de la cuidad, etc.

> **"Todo aquel que piense que la vida siempre es cruel, tiene que saber que no es así, que tan solo hay momentos malos, y todo pasa. Todo aquel que piense que esto nunca va a cambiar,tiene que saber que no es así, que al mal tiempo buena cara, y todo pasa."**

"[Los funcionarios de la ciudad] están muy contentos con el programa y animan a otras ciudades… Si se puede hacer aquí, en San Fernando, ya sé que se puede hacer en otras ciudades," dice Aguirre.

El programa de 100 Ciudadanos es sólo uno de la variedad de programas y recursos que el parque ofrece. El Parque Recreacional de San Fernando ofrece clases de yoga, pilates, spinning, baloncesto para los jóvenes, clases de natación, un campamento de día durante el verano, y artes culturales para personas que quieren aprender el baile folklórico, percusión azteca, o que quieran convertirse en aprendiz del programa premiado de maestro de mariachi.

Hubbard St.
Baños
Piscina
Comunitaria
Cancha de
Baloncesto
Estacionamiento
Canchas
de Tenis
Baños
Estacionamiento
Edificio Comunitario
y Gimnasio
Campo de Béisbol



Mirar todo el parque.

Áreas de juegos infantiles

Campo De Golf

Área de construcción

N
O
E
S

El Cariso Valley Park

La **Crescenta** Valley **Park**

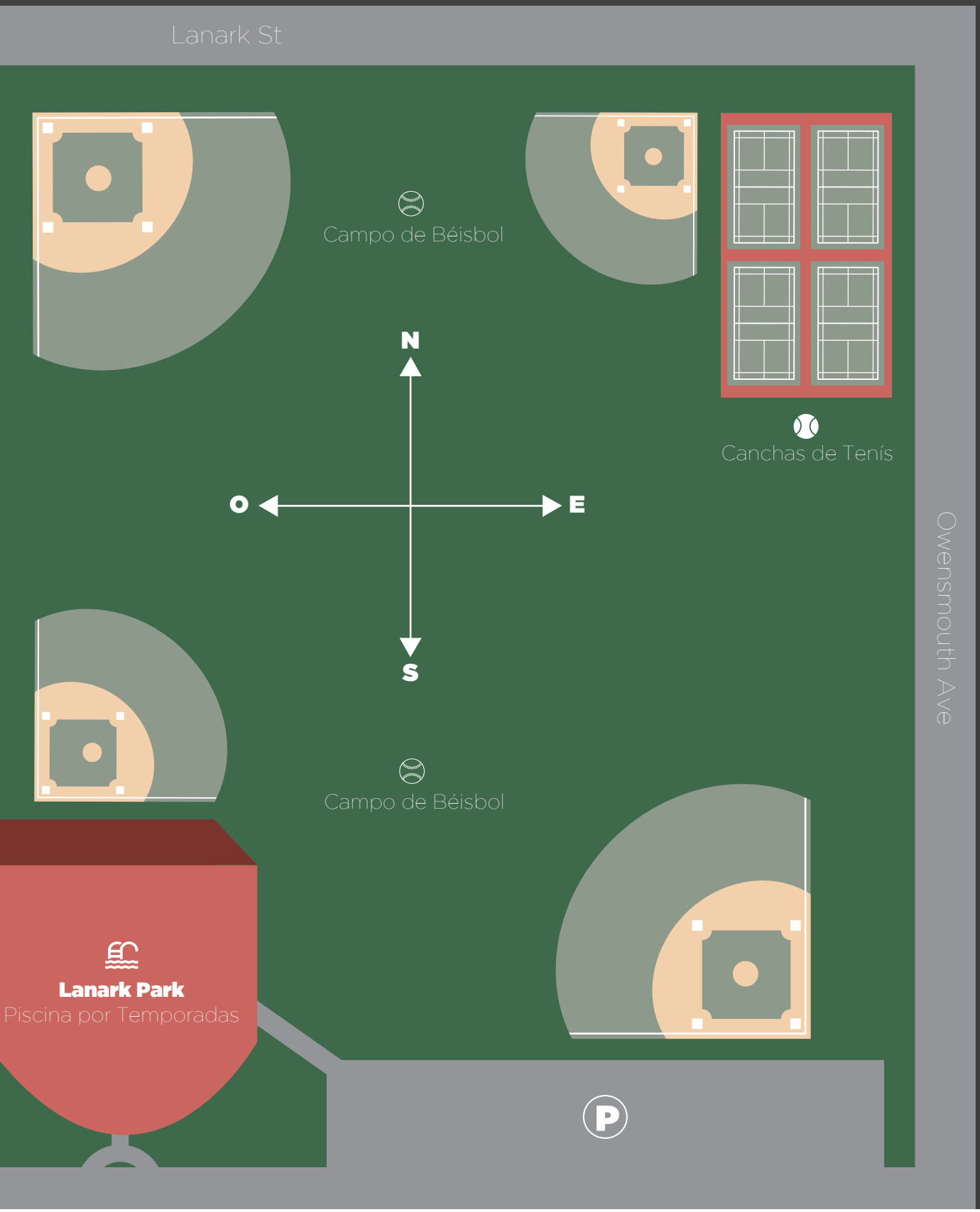
Los martes y el jueves 8:30 – 9:30am
(Clase se reúne el lado oeste cerca de Dunsmore Ave.)

1 Milla
2 Millas
3 Millas
N
O
E
S
Frederick Ave
New York Ave
Honolulu Ave
Verdugo Wash
Zona Residencial
Baños
P
Camino de 3 Millas
FINAL
INICIO
Cancha de Baloncesto
Campo de Béisbol
Baños
1 Milla
Zona de Juegos
P
nto de Trabajos
de Condado
s Angeles
nto de Carretera

Canoga **Park**

Lanark **Recreation Center**

(Cada martes y jueves de 8:30 - 9:30am.)


Lanark St
Campo de Béisbol
N
O
E
S
Canchas de Tenís
Owensmouth Ave
Campo de Béisbol
Lanark Park
Piscina por Temporadas
P

CULTIVANDO SALUD EDICIÓN 1

CRÉDITOS

Editora General Español
Dayanis López Reyes

Editor General Inglés
Alexander Sebastián Corey

Editora General de Inglés y Español
Joanna Jacobo

Editora Web
Nancy Oy

Editores de Fotografía
Victoria López de Dios
Lucas Esposito

Arte y Diseño
Design Hub
csunDesignHub.org

Logo
Alex Corey

Portada
Sandra Munoz

Contraportada
Sara Park

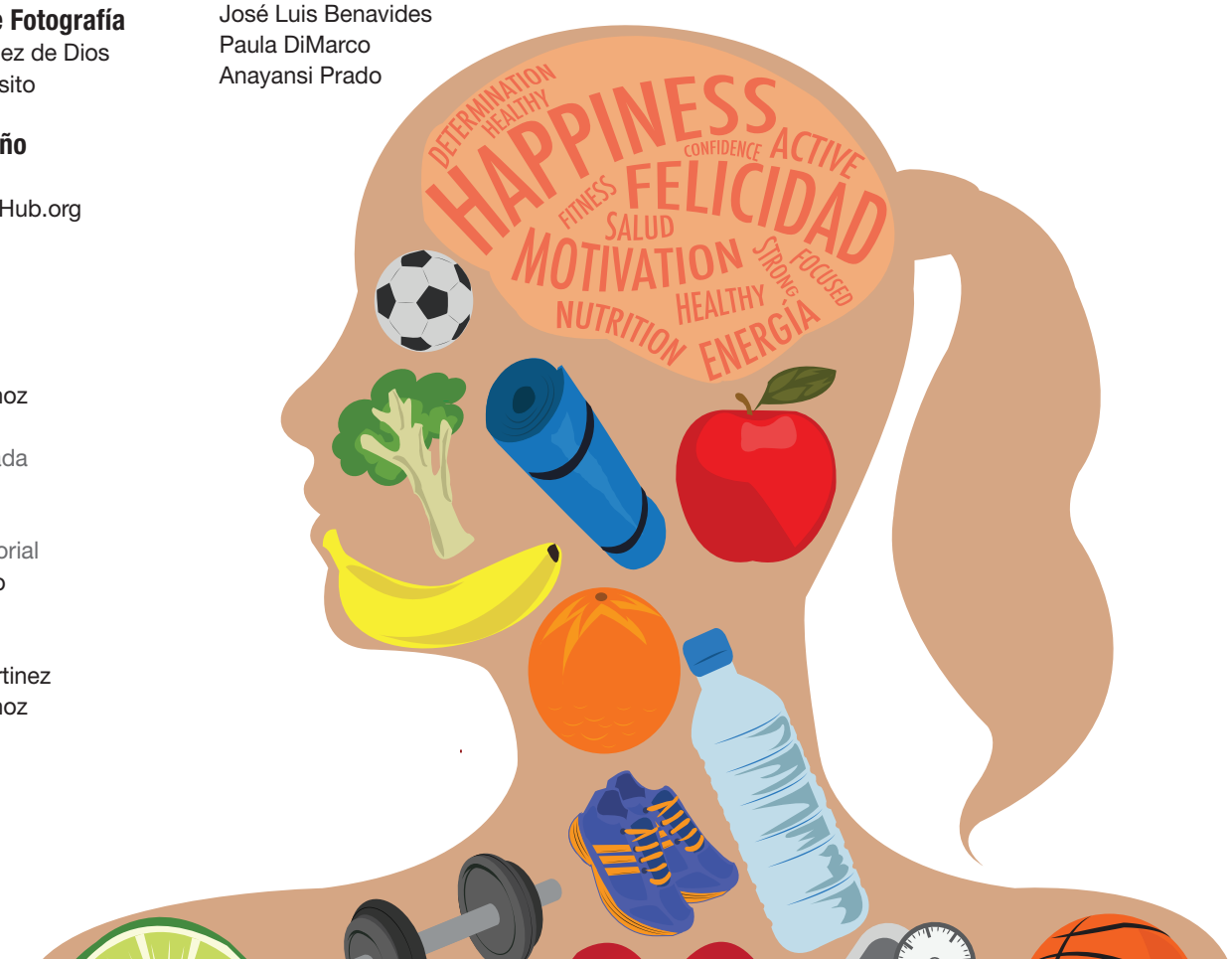
Diseño Editorial
Joanna Woo

Infografías
Claudia Martinez
Sandra Munoz
Sara Park

Mapas
Alex Fernandez

Producción
Michael Dijamco
Hector Rodriguez
Krizelle Dizon

Traductores
Nancy Oy
Alejandra González

Asesores
José Luis Benavides
Paula DiMarco
Anayansi Prado

Redacción
Nathaly Alcalá, Angélica Arizón, Noemí Barajas, Andrea Bautista, Andrea Bautista, Laura Camelo, Cristal Cañedo, Glenda Cáceres, Rodrigo Carbonel, Natali Castillo, María de Jesús Cortez, Brenda Cruz, Priscilla Díaz, Nicole Frost, Karina Garibaldi, Alejandra González, Laura González Ponce, Celim Gutiérrez, Pilar de Haro, Jessica Castellanos, Briseida Holguín, María Leal, Victoria López de Dios, José Ignacio Luna, Lorena Mejía, Nancy Mijares, Nancy Moreira, Carolina N ajarro, Naomi Ogaldez, Nancy Oy, Verónica Pérez, Nicole Pinto Bolt, Guadalupe Quintero, Flory Ramírez, Janelle Marie Rodríguez, Zulay Saldaña, Salvador Samayoa, Aracelly Solís, Alejandra Vásquez, Julie Ann Zapata