



Forma+Salud



## Capacitación de líderes en taller Forma + Salud y participación en 1er Encuentro de Promotores de Salud y Líderes Comunitarios

En el mes de septiembre de 2015 se celebró el Primer Encuentro de Promotores de Salud y Líderes Comunitarios de P.R., en el Hotel Villa Cofresí en Rincón (P.R.). Líderes comunitarios y miembros del proyecto "Salud para Piñones" participaron de esta actividad que tuvo el objetivo adiestrarlos en la estrategia llamada "Forma + Salud" desarrollada por

la Fundación El Ángel del boxeador Miguel Cotto. Además, se hizo una presentación del trabajo realizado en el Proyecto "Salud para Piñones" y se intercambiaron experiencias con los participantes a cerca del trabajo de enlace comunitario relacionado con prevención y promoción de salud. Esta actividad fue organizada por la Secretaría Auxiliar

para la Promoción de la Salud del Departamento de Salud y la Fundación El Ángel. Felicitamos a los miembros del Proyecto por su presentación y participación en este importante esfuerzo que pudo dar a conocer los trabajos que se están realizando por la salud y bienestar de las comunidades en Puerto Rico.

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE ENLACE COMUNITARIO:

1. Taller de obesidad infantil dirigido a padres
2. Grupo de discusión sobre estrategias para trabajar la obesidad infantil en la Comunidad de Piñones
3. Taller sobre etapas de desarrollo y crecimiento en niños 0-3 años de edad
4. Casa abierta de la Esc. Emiliano Figueroa

Estas actividades se estarán realizando en febrero de 2016. Para obtener mayor información puede comunicarse al 787-701-1121, con la Prof. Marielis Colón Ramos.



### TU COLABORACIÓN ES IMPORTANTE PARA NOSOTROS...

Si deseas obtener información del proyecto Salud para Piñones o deseas colaborar puedes comunicarte a la Oficina de Investigación Clínica y Salud Comunitaria del CDISS al: 787-701-1121.



Salud PARA Piñones

Informa...

## Salud en los niños de la comunidad de Piñones

Nos complace compartir con ustedes el volumen número 3 del Boletín Salud para Piñones Informa, el cual es dedicado la salud de los niños y jóvenes de la comunidad de Piñones. Les invitamos a que lean el Boletín que incluye temas importantes como: obesidad infantil, recursos y servicios disponibles para los residentes de la Comunidad, e iniciativas comunitarias que se ha desarrollado para atender las necesidades de salud de Piñones.

### CONOCE TU COMUNIDAD

Escuela Elemental Emiliano Figueroa  
Información provista por: Felicita Cotto González,  
Directora Escolar

La Escuela Emiliano Figueroa Torres es la única escuela que ubica en Piñones, y que ofrece servicios educativos a los niños y jóvenes de la comunidad. Desde entonces se ha convertido en la única escuela en Piñones, ofreciendo servicios educativos a los niños y los jóvenes de la comunidad. En estos momentos se encuentra bajo la administración y dirección de la Sra. Felícita Cotto González. Cuenta con una matrícula de cerca de 140 estudiantes que van desde los 4 a 12 años de edad. Desde el 2014, la escuela Emiliano Figueroa Torres ha sido destacada por excelencia académica por los resultados obtenidos en las pruebas puertorriqueñas. Algunos de los planes futuros para esta escuela lo son: añadir los grados de séptimo y octavo, desarrollarse como escuela especializada en lectura y escritura, y continuar expandiendo los servicios que ofrecen a los estudiantes.

En febrero de 2016 la escuela estará celebrando una casa abierta (open house) para que la comunidad conozca las facilidades de la escuela y el personal que labora en ella. Les invitamos a estar pendientes a los detalles de esta actividad. Si interesa más información sobre la escuela y sus servicios pueden comunicarse al 787-791-5396.

### ANUNCIO SERVICIOS A LA COMUNIDAD

*Atención madres de niños entre las edades de 0 a 4 años y mujeres embarazadas*

El Programa de Early Head Start ubicado en el Sector La Torre en Piñones tiene matrícula abierta para niños entre las edades de 0 a 4 años y mujeres embarazadas. Este Early Head Start cuenta con programa diurno y nocturno, servicios para niños con necesidades especiales, servicios de transportación para las actividades, y programa para mujeres embarazadas con talleres educativos y servicios personalizados.



Si está interesada/o o desea obtener información puede comunicarse al: 787-533-7155 ó 787-746-1600, exts. 320, 335, 336 y 339.

# CUIDEMOS A NUESTROS NIÑOS Y JÓVENES

## Obesidad Infantil

Por: Mari C. Iturbe Ortiz, MD, Residente de Pediatría, UPR Escuela de Medicina

La obesidad infantil es una condición médica en la cual el peso del niño/niña está sobre lo normal para su edad y estatura. Esto coloca al niño/niña en riesgo de desarrollar otras condiciones de salud como diabetes, presión alta, colesterol alto, asma, autoestima baja y depresión.

En los últimos 30 años la cantidad de niños que han desarrollado obesidad se ha triplicado en los Estados Unidos. Actualmente 1 de cada 3 o 33% de los niños padece de obesidad. En Puerto Rico, las estadísticas son similares. Sin embargo, para la comunidad de Piñones, la cantidad de niños obesos es mucho mayor. En 2011, un estudio de necesidades realizado por el Proyecto “Salud para Piñones” encontró que el 61% de los niños y jóvenes residentes de Piñones padecían de obesidad.

Por tal razón, urge promover intervenciones para reducir la obesidad entre los niños y jóvenes de la Comunidad de Piñones, evitando así el desarrollo de otras enfermedades en el futuro. Las estrategias para reducir la obesidad incluyen que tanto el niño/joven como su familia sigan una dieta saludable que incluya un alto contenido de frutas, vegetales y grasas no saturadas, las cuales aportan menos calorías; y que se mantengan haciendo actividad física regularmente.

Existen diferentes factores que afectan el seguir estas recomendaciones. Por ejemplo, puede resultar más económico comprar comida en un “fast food” que comprar comida saludable; o que cobran adicional por cambiar la bebida a agua cuando se compra una oferta de comida. Sin embargo, podemos comenzar añadiendo pequeños cambios en los hogares y la comunidad para trabajar por la salud de nuestros niños. Les exhortamos a intentar llevar una vida saludable junto a sus familias, incluyendo en su diario vivir una alimentación sana y actividad física constante. De esta manera lograremos que los niños saludables de hoy sean los adultos saludables de mañana

### La Asociación Americana de Pediatría (AAP) recomienda las siguientes estrategias para prevenir la obesidad en niños y jóvenes:

- Comprar menos bebidas azucaradas, como refrescos y jugos; y meriendas altas en calorías, como bizcochos y papitas.
- Tener accesibles en la cocina comidas saludables como agua, frutas y vegetales
- Comer más de 5 frutas y vegetales al día.
- Limitar el tiempo en que el niño/niña ve televisión o utiliza tabletas y/o computadoras a menos de 2 horas.
- Dormir más de 9 horas al día.
- Hacer al menos una hora diaria de ejercicios, como por ejemplo: hacer deportes, correr bicicleta, y caminar.

SOPA DE LETRAS  
¿Qué ayuda a prevenir la obesidad?  
Encuentra las palabras en la sopa de letras.

N A B Z I U U M U Z U A O B T U  
E J E R C I C I O S E G M T I A  
I V K N O N A U Z B D U F Y K S  
K I A B Y F E Y Z S M A U I R G  
P U E J E V E G E T A L E S A G  
N D U Z J V Y O E J Y E F Y O P  
F R U T A S C L I A W C E O L L  
D H V G E Q S H A E Y T L L X R  
E Z A Y K A T E O P Q U T A P U  
S I E T A A E X W A Y I E A P M  
C O E F I X I U D K J V J U R B  
A G B W H E C T B K O L N I Y T  
N A B C R E D U Y Y P E I I E U  
S I L O Z O L I H M D E C T U O  
O G D O L E I Y F S G W E L D C  
Q O B W S O E P L M A L Y U D H



# ACTIVIDADES DE ENLACE COMUNITARIO

Emergencias Médicas y Condiciones de Salud en el Ambiente Escolar



El Programa de Emergencias Médicas Pediátricas del Departamento de Pediatría junto con la Oficina de Investigación Clínica y Salud Comunitaria del Centro Dotal de Investigaciones de Servicios de Salud (CDISS) de la Escuela de Medicina (RCM), y el proyecto “Salud para Piñones” realizaron una actividad de enlace comunitario para capacitar a personal de la Escuela Emiliano Figueroa Torres y la Escuela Celso González Vaillant de Loíza en el tema de manejo de emergencias médicas y condiciones de salud en el ambiente escolar. Esta iniciativa surge de una necesidad identificada por miembros de la comunidad de Piñones en torno al pobre acceso a servicios de emergencias médicas, así como la necesidad de desarrollar estrategias comunitarias para la prevención y promoción de la salud. Durante la actividad de capacitación, médicos y residentes del Departamento de Pediatría enseñaron a los participantes estrategias básicas para el manejo de emergencias médicas con niños. Además, cada escuela recibió un kit con material informativo desarrollado por el Programa de Emergencias Médicas Pediátricas.

Esta actividad fue posible gracias a la colaboración y el auspicio de: Departamento de Pediatría y su Programa de Emergencias Médicas Pediátricas de la Escuela de Medicina UPR, la Oficina de Investigación Clínica y Salud Comunitaria del CDISS, las escuelas Celso González Vaillant y Emiliano Figueroa Torres, Loíza. Además, agradecemos al Programa CALMA del Behavioral Sciences Research Institute (UPR) por el material educativo provisto para los participantes de la actividad.