

(PG 2
Organizaciones Participantes en el comité CHIP)

PG 3

Índice de materias

(Visión y Valores	4)
Resumen Ejecutivo	5
(Problemas y estrategias que constituyen prioridad en la salud pública.....	6)
Primer Problema: Acceso al Cuidado de Salud	12
Segundo Problema: Salud Mental.....	15
Tercer Problema: Obesidad- Nutrición y Actividad Física.....	18
Cuarto Problema: Alcohol, Tabaco y Otras Drogas	22
Quinto Problema: Comunicación en Problemas de Salud	25
El Camino a Seguir	28
Recursos Comunitarios y Participantes	29
(Fuerzas de Trabajo y Organizaciones Participantes en las Prioridades de Salud.....	30)
10 Recomendaciones para Mejorar la Salud.....	31

RESUMEN EJECUTIVO

El comité CHIP del condado de Bergen tiene el gusto de presentar el siguiente plan de mejoras en la salud de la comunidad (CHIP) para los residentes del condado, organizaciones comunitarias y grupos cívicos después de dos años de compromiso continuo en el proceso de planeación estratégica. El comité CHIP esta compuesto de mas de 50 miembros de organizaciones e individuos que representan un amplio espectro de la comunidad y promete una amplia definición de salud.

Los datos de la evaluación de salud comunitaria fueron cuantitativos y cualitativos. La información fue colectada de los residentes a través de foros comunitarios, grupos de enfoque y una encuesta telefónica de mil participantes. Otras evaluaciones incluyeron información acerca del estado de salud en la comunidad y el trabajo del sistema público de salud a nivel local a la vez que la evaluación de las fuerzas que probablemente van a impactar el sistema de salud en un futuro cercano. El resultado de esta información fue examinado por la organización CHIP, que identifico cinco problemas como las prioridades de salud. Son:

- Acceso al cuidado de salud
- Salud Mental
- Obesidad - Nutrición y Actividad física
- Alcohol, tabaco y otras drogas
- Comunicación en los aspectos de salud

Las metas y los objetivos relacionados con estos aspectos al igual que las estrategias sugeridas, barreras y recursos en la comunidad forman parte del mejoramiento en el plan de salud.

El próximo paso en el proceso es un ciclo anticipado de tres años durante los cuales las estrategias consideradas más prometedoras serán implementadas. En este momento, las agrupaciones de fuerza compuestas de individuos y grupos comprometidos en el mejoramiento de los factores identificados están siendo organizadas. Muchos miembros de estas agrupaciones de fuerza han sido parte de las organizaciones participantes en el comité CHIP en el proceso que se ha llevado hasta la fecha y otros residentes comunitarios están invitados a participar.

El proceso CHIP es ambicioso y es un esfuerzo mayor para atraer a la comunidad por un beneficio común. Ninguna organización individual tiene los recursos necesarios par mejorar la salud de la comunidad a un nivel optimo o al menos mantenerla en el nivel presente. El proceso CHIP está basado en la idea de que a través de la colaboración y la unión, dos más dos será mucho más grande que cuatro. Otro aspecto importante de CHIP es que el plan surge de la comunidad la cual tiene, entonces, una inversión mayor en su implementación.

Los residentes y grupos comunitarios son motivados a participar en el proceso CHIP al iniciarse la Fase de Acción. Para más información, por favor referirse a La Trayectoria por Seguir en la página 28 de este documento. Al colaborar en prioridades en los temas de salud, los residentes locales y organizaciones comunitarias van a demostrar su compromiso profundo para mantener el condado de Bergen como un lugar saludable para vivir y trabajar.

SALUD PÚBLICA PROBLEMAS PRIORITARIOS Y ESTRATEGIAS

PRIMER PROBLEMA:

ACCESO AL CUIDADO DE SALUD

La participación de la comunidad para identificar los problemas de interés entre los residentes fue solicitada utilizando tres métodos: los foros comunitarios, grupos de enfoque y una encuesta telefónica de mil participantes. Cada evaluación mostró que el acceso al cuidado de salud es un problema de alta preocupación.

La mayoría de los residentes mencionó el acceso al cuidado de salud como el hecho más importante al llegar a los foros comunitarios. Fueron incluidos bajo este tópico la carencia de cuidado de salud preventivo, cuidado a largo plazo, cuidado dental y drogas prescritas. Como conclusión de estos foros sobre una tercera parte de los participantes mencionaron el acceso al cuidado de salud como el primero o segundo aspecto más importante en la salud local.

La falta de transporte público y la habilidad para hablar inglés fueron citadas como barreras

La dificultad para el acceso al cuidado de salud también animo las discusiones en los grupos de enfoque donde hombres y mujeres inmigrantes opinaron. Entre las barreras citadas estuvo la ausencia de transporte especialmente entre las personas mayores. De acuerdo a las fuerzas de asesoramiento para el cambio el transporte constituye una necesidad para todos los grupos no importa la edad.

PICTURE

Las vacunas son un aspecto muy importante en el cuidado de salud preventivo tanto para los adultos como para los niños. Los residentes que carecen de un seguro de salud adecuado o cuidado medico en la casa y aquellos que tienen barreras del lenguaje y cultura a menudo encuentran una gran dificultad para obtener servicios de salud preventiva y continuidad en el cuidado medico.

BOX 1:

El 11.3 por ciento de los adultos en el condado de Bergen, o 76,960, carecen de cobertura de un seguro de salud*

*Datos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

Los inmigrantes recientes hablaron acerca de la práctica común de usar las salas de emergencia de los hospitales como recurso para cuidado primario uso inapropiado de los recursos que continua creciendo como resultado de la necesidad.

PG14

Ellos se quejaron particularmente de la ausencia de continuidad en el cuidado en las salas de emergencia y clínicas al igual que ellos perciben la ausencia de intérpretes bilingües y materiales en la lengua nativa. Más de 13 por ciento de los residentes de Bergen no hablan inglés muy bien de acuerdo con el reporte de estado de salud.

Residentes expresaron la necesidad de más acceso al cuidado de salud

La encuesta telefónica reveló que cerca de 60 por ciento de los residentes de este condado sienten que el acceso a los servicios de salud preventiva es un factor que necesita ser mejorado en la comunidad y aquellos por debajo del 200 por ciento de nivel federal de pobreza sienten la necesidad más agudamente.

Las siguientes son estadísticas adicionales que resultaron de la encuesta:

- 11.3 por ciento de los adultos en el condado de Bergen no tienen seguro de salud
- 18.8 por ciento de los adultos en el condado de Bergen no pudieron comprar medicinas prescritas durante los 12 meses anteriores debido al costo.
- 12.7 por ciento de los adultos en el condado de Bergen no recibieron cuidado dental durante los 12 meses anteriores debido al costo.

En ausencia de un seguro de salud con cubrimiento universal, el acceso al cuidado de salud es el problema principal para las comunidades alrededor del país. Las barreras como el costo de una visita al doctor, las medicinas prescritas y el cuidado dental son factores prohibitivos para muchos residentes. No obstante, el año pasado los residentes en el condado de Bergen obtuvieron una proporción más alta de cuidado dental que los residentes al nivel nacional, y el objetivo de la Gente Saludable 2010 para exámenes dentales anuales fue logrado.

Más de uno en diez carece de cobertura en el cuidado de salud

Superando a la nación en cuanto a unas medidas específicas, el condado de Bergen experimentó un bajo incidente de adultos sin seguro y proporciones altas de adultos y niños que tuvieron exámenes rutinarios durante el año pasado. Aunque el condado logró más que la nación en general en estos indicadores, la ausencia de seguro de salud universal - objetivo de la Gente Saludable 2010- deja una porción considerable de nuestros residentes en una posición vulnerable. La información indica que de cada diez adultos en el condado de Bergen más de uno trata su salud sin cobertura de un cuidado primario de salud.

Residentes expresaron fuertemente sus necesidades por un incremento en el acceso al cuidado de salud a través de los grupos de enfoque y los foros comunitarios. Las Fuerzas de las Evaluaciones de Cambio reforzaron su importancia como un evento principal. En la discusión de condiciones económicas, las Fuerzas de Cambio participantes notaron un incremento en el número de residentes sin seguro y la sobrecarga percibida en los hospitales locales debido al tratamiento de pacientes bajo el fondo de Cuidado de Caridad. También se citó la necesidad de que algunos residentes se comprometieran en algo básico como la comida para pagar por el cuidado médico y drogas prescritas.

PG 15

SEGUNDO PROBLEMA

SALUD MENTAL

Fuertes preocupaciones acerca de la salud mental fueron escuchadas en los foros comunitarios, y este fue uno de los pocos temas que tuvo más campeones en el momento de la conclusión de los foros que al comienzo de ellos. Aproximadamente uno en cada cinco participantes clasificaron el problema de salud mental como primero o segundo en importancia.

PICTURE

Los residentes expresaron su preocupación acerca de la salud mental que abarca las necesidades de aquellos diagnosticados con enfermedades mentales y aquellos que se enfrentan a la tensión diaria, ansiedad y depresión. Tener un grupo de apoyo y sentir que pertenecen a la comunidad son algunos de los factores que ayudan a promover el "bienestar mental".

En referencia al diagnóstico de enfermedades mentales, los participantes pidieron más proveedores de cuidado mental, más apoyo, educación, ayudas para vivienda, entrenamiento y ubicación de trabajo. Sin embargo, ellos también mencionaron problemas de salud mental tales como presión en el estilo de vida y tensión en la población en general. La tensión fue vista como un problema de salud pública que afecta a todos los residentes, incluso a los niños. Los factores percibidos como contribuyentes a los problemas de salud mental fueron el paso acelerado de la vida en el área metropolitana y la búsqueda de un estilo de vida que está fuera del alcance de muchos.

PG 16

BOX 1: Aproximadamente uno de cada tres adultos en el condado de Bergen, o 32 por ciento informa "Demasiada tensión relacionada con el trabajo" (9 por ciento) o "muchísima tensión relacionada con el trabajo" (23.35 por ciento)

La gente joven destaca la tensión y la ansiedad, la gente mayor menciona la depresión y el aislamiento.

La preocupación del problema de salud mental fue repetida en los grupos de enfoque. La mayoría de los participantes indicaron que la depresión, la ansiedad y la tensión son los problemas más serios que ellos perciben. La gente joven destaca la tensión y la ansiedad en cuanto a la escuela y la presión de los compañeros como factores que afectan a este grupo en esta edad. Otros problemas de salud mental para los niños fueron destacados en la evaluación de las Fuerzas de Cambio como el acoso y la intimidación de los compañeros incluso la intimidación cibernética, o la intimidación a través del Internet.

En los grupos de enfoque para adultos, los participantes expresaron particularmente preocupaciones por la depresión y el aislamiento. La evaluación de las fuerzas de cambio

reforzó estas preocupaciones cuando los participantes mencionaron que el envejecimiento de la población esta creando la necesidad de servicios para los envejecientes, incluso los relacionados con la salud mental.

El acceso al cuidado y el estigma siguen siendo problemas.

Aunque los participantes que asistieron a los grupos de enfoque expresaron que la depresión es un problema que lo sienten de cerca el individuo y su respectiva familia, la encuesta telefónica encontró que las ocasiones de reportarse a sí mismo con la depresión es baja en el condado de Bergen en comparación con la nación en general. Sin embargo, la dificultad para alcanzar tratamiento fue expresada, especialmente por inmigrantes que tienen la barrera del lenguaje. Todos están de acuerdo que el estigma agregado a la enfermedad mental continúa siendo un problema y que más educación en enfermedades mentales, sus causas y tratamiento seria muy beneficioso.

Las encuestas telefónicas indicaron lo siguiente:

- 9 por ciento de los adultos en el condado de Bergen sienten "demasiada" tensión relacionada con el trabajo regularmente.
- 23.3 por ciento reporta "muchas" tensión relacionada con el trabajo regularmente.
- Los adultos en el condado de Bergen indicaron un promedio de 27 días de buena salud mental el mes pasado.

Los servicios adecuados para la salud mental

Más del 40 por ciento de los participantes en la encuesta telefónica sienten que los problemas de salud mental son problemas mayores a moderados en la comunidad. Las fuerzas de asesoramiento para el cambio reforzaron la visión mencionando la necesidad de más servicios de salud mental, parcialmente como resultado de los ataques a las "Torres Gemelas" el 11 de Septiembre de 2001, asalto que costó la vida de miles de residentes y sacudió la seguridad de unos cuantos miles más.

La encuesta telefónica también revelo que más del 52 por ciento de los adultos en el condado de Bergen sienten que los servicios de salud mental son un servicio que necesita ser mejorado en la comunidad, y aquellos por debajo del 200 por ciento del nivel federal de la pobreza lo necesitan agudamente.

BOX:

52 por ciento de los adultos en el condado de Bergen ó 356, 877, percibe que el servicio adecuado de salud mental necesita ser mejorado en la comunidad. Entre los adultos residentes por debajo del 200 por ciento del nivel de pobreza, los números suben a 68 por ciento

* Datos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

TERCER PROBLEMA

La Obesidad – La Nutrición y La Actividad Física

La encuesta telefónica reveló que más de la mitad de los adultos residentes en el condado de Bergen están en sobrepeso o son obesos, y cerca de tres en cada cuatro residentes encuestados percibe el sobrepeso/la obesidad como el mayor problema o un moderado problema en la comunidad.

BOX:

Menos de la mitad de los adultos en el condado de Bergen, ó 46 por ciento, reúnen las recomendaciones de actividad física.

*Datos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003 -2005

PICTURE:

La dirección actual hacia el aumento del sobrepeso y la obesidad es evidente tanto en los niños como en los adultos y esto aumenta el riesgo de enfermedades crónicas. La buena alimentación y los ejercicios adecuados son hábitos en los estilos de vida que combaten el sobrepeso y pueden ser promovidos por un ambiente favorable, ambos social y físico.

Los expertos de la salud reconocen la obesidad como un factor de riesgo para numerosas enfermedades crónicas incluyendo las enfermedades del corazón y el cáncer, las cuales juntas constituyen las causas principales de la muerte. Obesidad y sobrepeso están también asociadas a la Diabetes tipo2, una enfermedad que está aumentando al nivel nacional y puede llevar a complicaciones serias y una muerte prematura.

Un problema para el joven y para el envejeciente

En varias evaluaciones de salud, la obesidad esta citada como un problema tanto para las personas envejecientes como para la gente joven. Por ejemplo, durante las fuerzas de asesoramiento para el cambio los participantes notaron que el incremento de la gordura en los niños es paralelo al tiempo que la gente joven invierte en actividades sedentarias. Asimismo, los participantes en los foros comunitarios citaron la obesidad como un problema de los residentes jóvenes aunque ellos también ven la malnutrición en la gente mayor como una preocupación.

Las discusiones acerca de la nutrición y la actividad física, dos factores principales para la obesidad, produjeron reacciones fuertes particularmente en los participantes de los grupos de enfoque. Las numerosas barreras al comer saludablemente y al hacer ejercicio fueron enumeradas, aunque la relación de estos comportamientos para alcanzar el peso deseado y una buena salud ya había sido reconocida. Los miembros de todos los grupos de enfoque consideraron la falta de tiempo como la mayor barrera, mientras que los señores mayores se ven afectados por la falta de transporte público para los supermercados, la gente joven y las mujeres se ven impedidos por la falta de habilidades para cocinar. Interesantemente, los inmigrantes citaron la necesidad de más transporte público como una manera de combatir la obesidad opuesto a la transportación puerta a puerta. Otro factor que contribuye al sobrepeso fue notado en la facilidad y bajo precio de la comida con poco valor nutritivo.

Las encuestas telefónicas indicaron lo siguiente:

- 16.2 por ciento de los adultos en el condado de Bergen son obesos
- Una suma adicional del 38.6 por ciento está con sobrepeso
- Menos de 1 en cada 3 (28.4 por ciento) siguen las recomendaciones de cinco frutas y vegetales al día
- Menos de 1 en cada 4 (22.6 por ciento) participa frecuentemente en un pasatiempo o una actividad física.

La necesidad de más consejo médico acerca de la pérdida de peso

Aunque el porcentaje de adultos obesos en el condado de Bergen es más bajo que en Nueva Jersey en general (datos de 2004) y el de EEUU (2005), el porcentaje no alcanza los objetivos de Nueva Jersey Saludable 2010. Además, solamente 41.8 por ciento de los adultos en el condado de Bergen que están con sobrepeso han recibido recomendaciones para perder peso, y solamente 27 por ciento en total recibieron recomendaciones de un profesional de la salud acerca de su peso en los últimos 12 meses.

Por otro lado, los residentes no tuvieron una escasez de estrategias sugeridas para el problema del sobrepeso y la obesidad y pidieron campañas educativas, clases de cocina y abrir más facilidades para el recreo y la rehabilitación para el uso de la comunidad, así como instituir mejor educación nutricional, educación física y mejorar las opciones en las cafeterías escolares.

BOX 1:

Más de la mitad de los adultos en el condado de Bergen, 54.8 por ciento, ó 373,223, están con sobrepeso u obesos.* Los datos están basados en reportes de acuerdo a la altura y el peso.

*Datos obtenidos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

BOX 2:

38.6 por ciento de los adultos en el condado de Bergen, ó 261,890, están con sobrepeso. El objetivo de Nueva Jersey Saludable 2010 es 27.6 por ciento o menos.* El sobrepeso/no obeso es definido como tener un indicativo de masa corporal (BMI) - una proporción de peso y altura- entre 25.0 y 29.9.

BOX 3:

16.2 por ciento de los adultos en el condado de Bergen ó 110,332, están obesos. Para los residentes adultos que están por debajo del 200 por ciento del nivel federal de la pobreza, es más del doble, o 36.0 por ciento, son obesos. El objetivo de Nueva Jersey Saludable 2010 es 12 por ciento o menos.* La obesidad es definida como tener un indicativo de masa corporal (BMI) - una proporción de peso y altura- no más alta o igual a 30.0.

Es insuficiente el consumo de frutas, vegetales y actividad física de los residentes

La recomendación de los expertos para perder peso demanda una disminución en la ingestión de calorías y/o aumento de actividad física. Además, adecuada actividad física y una dieta nutritiva sirven para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, aun en ausencia de gordura. Una dieta que es moderada en la ingestión de grasa y calorías es beneficiosa para el control del peso y en general sigue las recomendaciones de cinco o más frutas y vegetales cada día. Los adultos en el condado de Bergen tienen menos probabilidades que los adultos a nivel nacional de seguir las recomendaciones y por consiguiente fracasan en lograr el objetivo de Nueva Jersey Saludable 2010.

Los adultos en el condado de Bergen tienen mas probabilidad de participar en actividades físicas que los adultos a nivel nacional, pero menos de la mitad (46.3 por ciento) reúne las recomendaciones de 30 minutos mínimos de actividad la mayoría de los días de la semana. Menos de un cuarto de los adultos en el condado de Bergen (22.6 por ciento) utilizan los pasatiempos o la actividad física, aunque más de la mitad (53.9 por ciento) percibe la falta de actividad física como un problema mayor o moderado en la comunidad.

Mejorar el ambiente social para promover decisiones saludables

Las decisiones saludables abarcan muchas áreas incluyendo las sugerencias de nutrición individual y el nivel de actividad física. La toma de decisiones se ve influida por el ambiente social - las acciones y/o actitudes de aquellos alrededor de nosotros. Mas de la mitad de los adultos en el condado de Bergen (57 por ciento) siente que el ambiente social necesita ser mejorado para promover la toma de decisiones saludables, por ejemplo, a través de una influencia positiva entre gente de la misma edad, cambiando las normas de la comunidad o los papeles del modelaje.

BOX 1:

De los 681,064 adultos residentes en el condado, solamente 28.4 por ciento, ó 193,422, cumplen con las recomendaciones de cinco frutas y vegetales al día.* El objetivo de Nueva Jersey Saludable 2010 es 35 por ciento o más.

*Datos obtenidos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

BOX 2:

22.6 por ciento de los adultos en el condado de Bergen, ó 153,920, reporto no participación en un pasatiempo o una actividad física el mes anterior. *

BOX 3:

46.4 por ciento de los adultos en el condado de Bergen, ó 316,013, perciben que el medio ambiente para caminar necesita ser mejorado en la comunidad.

CUARTO PROBLEMA

El Alcohol, El Tabaco y Otras Drogas

De acuerdo con la encuesta telefónica, más de la mitad de los adultos en el condado de Bergen sienten que el uso de tabaco y alcohol y el abuso de drogas son problemas mayores o moderados en la comunidad. El hecho de que el uso del tabaco afecte adversamente la salud está bien aceptado. Los datos nacionales muestran que uno de cada tres fumadores muere prematuramente en un promedio de 12 a 15 años de pérdida en su vida potencial en comparación con la expectativa normal de vida. Aun aquellos que no fuman experimentan efectos perjudiciales de salud como resultado de exponerse a fumadores de segunda mano.

Las encuestas telefónicas indican lo siguiente:

- 16.2 por ciento de adultos en el condado de Bergen comúnmente fuman
- 13 por ciento de los adultos en el condado de Bergen se emborracharon (cinco o más bebidas en una ocasión) en los pasados treinta días

PICTURE:

Los patrones de uso de sustancias y abuso como fumar y emborracharse a menudo aparecen durante la juventud. Los métodos preventivos incluyen preparar a los jóvenes con "recursos par su desarrollo," o con factores como sentido de responsabilidad personal y autoestima al igual que sus relaciones con sus familias, escuelas y comunidades.

BOX 1:

13 por ciento de los adultos en el condado de Bergen ó 88,538, indican borracheras en los últimos 30 días (consumir cinco o más bebidas en una ocasión).* El Objetivo de Nueva Jersey Saludable 2010 es 10.6% o menos.

*Datos obtenidos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

Los porcentajes de fumadores y bebedores resultan cortos de los objetivos; el uso de drogas es una preocupación

Las encuestas telefónicas revelaron que el condado de Bergen fracasa en lograr los objetivos de Gente Saludable 2010 por beber excesivamente, aunque la frecuencia de beber excesivamente es más baja que el promedio al nivel nacional. Asimismo, la frecuencia de adultos fumadores de cigarrillos en el condado de Bergen no satisface los objetivos estatales y federales aunque el porcentaje es más bajo que el nacional y el de Nueva Jersey en general.

BOX 1:

Actualmente 16.2 por ciento de los adultos en el condado de Bergen ó 110.332, son fumadores. El objetivo de Nueva Jersey Saludable 2010 es de 15 por ciento o menos para los adultos, y el objetivo de Gente Saludable 2010 para la Nación es de 12 por ciento.

BOX 2:

57 por ciento de los adultos en el condado de Bergen, ó 388.206 perciben que el ambiente social en la comunidad necesita mejorar para motivar la toma de decisiones saludables. Entre los residentes adultos que están por debajo del 200 por ciento del nivel de la pobreza, las figuras alcanzan el 63.6 por ciento.*

BOX3:

53.7 por ciento de los adultos en el condado de Bergen ó 365,731 percibe que el servicio adecuado de abuso de sustancias necesita mejorar en la comunidad. Entre los residentes adultos que están por debajo del 200% de nivel de pobreza, las figuras alcanzan el 67.2%.

*Datos obtenidos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

El Alcohol, El Tabaco y Otras Drogas, Continuación

Paralelos a estos resultados, los participantes en los Foros Comunitarios citaron el uso del tabaco y el abuso de sustancias como preocupaciones. Entre los participantes jóvenes en los Grupos de Enfoque la mayoría estuvo de acuerdo de que el uso del tabaco era peligroso, el uso de alcohol era rutinario, y el uso de la marihuana era relativamente aceptado entre los jóvenes. Algunos sintieron que las sustancias ilegales podían ser obtenidas fácilmente en la comunidad, y algunos jóvenes sabían de compañeros que usaban "drogas fuertes", aunque el uso de estas drogas no era visto como aceptable.

Las Fuerzas de Asesoramiento para el Cambio reforzaron los datos recogidos en los Grupos de Enfoque para jóvenes con relación a la aceptación del uso del alcohol por los jóvenes y el aumento percibido en el uso popular de metanfetaminas. También se notó un percibido incremento moderado del crimen influido por las drogas.

Los factores que hacen a los jóvenes vulnerables

Con respecto a la vulnerabilidad de la gente joven para el uso y abuso de sustancias, las Fuerzas de Asesoramiento para el Cambio tomaron nota de los factores sociales que impactan la manera como los niños están siendo criados actualmente. La percepción de los participantes es que hay más hogares de madres o padres solteros, y más padres se han unido a la fuerza laboral, resultando en que la familia tiene menos tiempo familiar de recreación y cercanía. El aumento en el uso de las computadoras y juegos de computadora es otro factor visto como razón para disminuir la interacción social. Finalmente, la pérdida del papel de los padres en la relación familiar fue destacada como un factor negativo.

La toma de decisiones saludables afecta la condición del individuo que usa o no usa sustancias. Más de la mitad de los residentes de este condado (57 por ciento) sienten que el medioambiente social en la comunidad necesita mejorar para fomentar la toma de decisiones saludables, por ejemplo, a través de una influencia positiva de jóvenes de la misma edad, cambiando algunas de las normas en la comunidad, y mas modelos en contra del uso y abuso de sustancias.

Los servicios adecuados contra el abuso de sustancias

Miembros de la comunidad que se convierten en adictos a sustancias a menudo requieren asistencia de los programas de abuso de sustancias. Las encuestas telefónicas revelaron que más de la mitad de los residentes (53 por ciento) siente que el Servicio Adecuado de Programas contra el Abuso de Sustancias es un atributo que necesita ser mejorado en la comunidad, y aquellos por debajo del 200 por ciento del nivel de la pobreza lo necesitan más agudamente.

QUINTO PROBLEMA

La comunicación en problemas de la salud

La necesidad de más comunicación, promociones de salud y salud educativa fue el resultado de las tres evaluaciones comunitarias en las cuales los residentes participaron: grupos comunitarios, grupos de enfoque y encuestas telefónicas. La petición por más actividad en esta área no se limitó a edad, género o estado emigratorio más bien se escuchó como un tema generalizado a través de la comunidad.

Aproximadamente uno de cada cinco residentes discutieron los problemas de salud en los Foros Comunitarios destacando el Aumento de Conocimiento en Problemas de la Salud y la Educación de la Salud como primero o segundo en importancia. Los participantes pidieron una mejor comunicación en referencia a la disponibilidad de salud pública y programas de servicio social, incremento en la promoción de información de los problemas de salud, y un mejor uso de la comunicación para incrementar la motivación para tomar mejores decisiones en cuanto a la salud. Tanto la gente joven como los adultos mencionaron la necesidad de incrementar la educación de la salud en temas específicos como Enfermedades transmitidas sexualmente, virus de inmunodeficiencia adquirida y asma.

La educación de la salud, conocimiento fueron temas repetidos en los grupos de enfoque.

Comentarios similares acerca de la importancia de la salud educativa y el incremento de conocimiento en los problemas de salud fueron presentados en los Grupos de Enfoque. Se hicieron demandas para mejorar la comunicación a través de reuniones públicas, el uso más efectivo de los medios de comunicación, y un aumento de la información en lenguajes diferentes del inglés. Tanto los hombres como las mujeres hablaron de la necesidad de promover los servicios públicos de salud y más educación en áreas específicas como las habilidades para ser padres y las enfermedades mentales. Recientes inmigrantes citaron la necesidad de aumentar la educación de salud entre los nacidos en el exterior debido a los diferentes enfoques en el sistema educativo en otros países.

PICTURE

La perspectiva comunitaria recogida a través de los foros, los grupos de enfoque y las encuestas revelaron las necesidades de los residentes a mejorar sus habilidades relacionadas con la salud y mejorar su conocimiento respecto a los recursos disponibles en la comunidad relacionados con la salud.

La gente mayor pidió más regularidad de presentadores acerca de los problemas de salud en los programas que los sirven a ellos y más asistencia personal en como mejorar su salud. Ellos también reconocieron la importancia de la educación de salud para los jóvenes y caracterizaron la gente joven como un canal de comunicación con el resto de la familia.

Los jóvenes reconocieron la necesidad de más programas de educación de la salud en las escuelas en temas como la nutrición y el uso de sustancias. Ellos sugirieron el establecimiento de centros de salud para jóvenes como la mejor manera para diseminar información en áreas

como salud mental, las enfermedades transmitidas sexualmente, y los riesgos para los hijos de padres alcohólicos. Algunos de los jóvenes reconocieron que el transmitir información sobre la salud es una oportunidad para ofrecer otros servicios de la salud.

BOX 1:

10.6 por ciento de los adultos en el condado de Bergen ó 72,192 no pueden nombrar un recurso que provea información en el área de la salud que sea acreditado.

*Datos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

PG 26

La necesidad de aumentar el conocimiento en diferentes temas fue la revelación de las encuestas.

Las encuestas telefónicas revelaron específicamente "desconexión" en la comunidad en términos de conocimiento. Por ejemplo cuando se les preguntó si existiera un lugar autorizado para botar los objetos caseros peligrosos o la basura que fuera toxica, uno de cada tres (32 por ciento) no estaba seguro o contestaron "no".

BOX 1:

Uno de cada tres adultos en el condado de Bergen 32 por ciento, ó 217,940 no sabe o no cree que hay un lugar autorizado para votar los objetos caseros peligrosos o la basura toxica en el condado de Bergen.*

*Datos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

Asimismo, más de un 70 por ciento no tenían conocimiento de los planes en sus comunidades en caso de emergencia como un incidente terrorista biológico o en caso de una epidemia. Del 7 por ciento de los residentes que se preocupaban por tener suficiente comida para ellos y su familia durante los últimos 30 días, más del 16 por ciento no sabia adónde acudir por ayuda.

BOX 2:

72.3% de los adultos en el condado de Bergen, o 492,409 desconocen los planes de emergencia en su comunidad en caso de que haya una emergencia en la salud publica.*

*Datos de las encuestas telefónicas conducidas en el condado de Bergen de 2003-2005

Una brecha en tecnología, consideraciones multiculturales agregan a las necesidades

La necesidad del aumento en las comunicaciones en Problemas de Salud fue reforzada por las Fuerzas de Asesoramiento para el Cambio y el Reporte del Estado de Salud. Las Fuerzas de Asesoramiento para el Cambio citaron una brecha que se va haciendo más grande en el acceso a la tecnología, la cual coloca al segmento socio-económico bajo de la población en una gran desventaja en cuanto al acceso de información, incluyendo información acerca de la salud. La misma evaluación destacó un aumento en la inmigración y residentes de habla extranjera de diferentes países llevándonos a varias consideraciones culturales. Según el reporte del Estado de

Salud, una tercera parte de los residentes en el condado de Bergen hablan un lenguaje diferente al inglés en la casa y más de un 13 por ciento no habla inglés muy bien. Ambos aspectos, la brecha en el acceso a la tecnología y el aumento en la diversificación de los residentes en el condado exigen un enfoque en los esfuerzos de comunicación para alcanzar las poblaciones afectadas.

Otros factores que aumentan la necesidad de mejorar la comunicación

Las Fuerzas de Asesoramiento para el Cambio notaron factores adicionales que aumentan la importancia de la comunicación en el campo de la salud tal como una amenaza de un ataque terrorista biológico y el surgir o re-surgir de una infección como una epidemia contagiosa. En caso de que esto sucediera, la necesidad de comunicarse con el público se haría más aguda. Los canales para diseminar información acerca de la salud existen actualmente; sin embargo los esfuerzos para hacerlos más fuertes constituirían pasos positivos.

En un tema relacionado, el Reporte del Estado de Salud caracteriza la resistencia antibacteriano como un tema de interés alrededor del mundo y uno de los problemas más importantes en el campo de la salud pública. La resistencia antibacteriano ocurre cuando las bacterias cambian de tal manera que disminuye o elimina la efectividad de los antibióticos. Casi todas las más importantes infecciones bacteriales en el mundo se están volviendo resistentes a los antibióticos que son prescritos comúnmente en su tratamiento. La prevención incluye programas educativos para los médicos y la comunidad acerca de los problemas de la resistencia antibacteriano y el uso apropiado de antibióticos.

Hablar acerca de la comunicación en los problemas de la salud a través de CHIP no solamente ayudaría a acomodar las necesidades expresadas por los residentes del condado, sino que también constituiría otro lazo en la red de comunicaciones para educar y alertar a la comunidad acerca del planeamiento y surgimiento de amenazas biológicas que afectan la salud.

El Camino a Seguir

Por definición el proceso CHIP es un progreso cíclico hacia el mejoramiento de la salud en la comunidad. Con la finalización del Plan de Mejoramiento de la Salud en la Comunidad, los participantes estarán listos para moverse a la Etapa de Acción. Esta parte del ciclo consiste en Planear, Implementar y Evaluar iniciativas e intervenciones para alcanzar unos objetivos mensurables. Los miembros del comité CHIP se han unido a las fuerzas de trabajo que van a continuar su enfoque en cada uno de los cinco problemas que son prioridades en la salud. El paso siguiente será traer más miembros de la comunidad "a la mesa" quienes ayudarán a establecer unos objetivos mensurables y seleccionar estrategias para lograrlos. La evaluación será lo mas importante para que el progreso hacia alcanzar los objetivos sea cuantificado.

El nivel de éxito resultará del compromiso de los miembros pertenecientes a las fuerzas de trabajo. Todos los residentes, la comunidad y las organizaciones cívicas están invitados a participar en este esfuerzo. Para participar o para más información, contacte la Iniciativa CHIP a:

Bergen County Department of Health Services
327 E. Ridgewood Ave.
Paramus, NJ 07652-4895
Teléfono: 201-634-2600
www.bergenhealth.org

O
Partnership for Community Health, Inc.
690 Kinderkamack Road, Suite 202
Oradell, NJ 07649
Teléfono: 201-986-7715
www.bergenpch.org

Recursos Comunitarios y Contribuyentes

El Plan de Mejoramiento de Salud en la Comunidad fue desarrollado a través del apoyo generoso de los miembros de las organizaciones pertenecientes al comité CHIP que contribuyeron con su tiempo, talento y otros recursos. Apreciación sincera a aquellos individuos que sirvieron como miembros del comité CHIP por su compromiso personal para que el condado de Bergen sea más saludable y por su invaluable perspicacia y experiencia para llevar a cabo las evaluaciones de la salud, identificar los problemas de prioridad y sugerir estrategias para alcanzar los objetivos. Nuestros agradecimientos se extienden a las tres organizaciones que apoyan el proceso, los nueve miembros del grupo central de CHIP y los líderes que dirigen todo el proceso.

PG31

10 Recomendaciones para una mejor salud

Durante la etapa de acción del proceso de mejoramiento de la salud en la comunidad, las fuerzas de trabajo y los miembros de las organizaciones CHIP van a trabajar juntos para seleccionar e implementar estrategias para mejorar la salud de todos. Individuos tanto como grupos comunitarios están invitados a formar parte. A continuación están diez recomendaciones que los residentes pueden seguir para mejorar su salud.

- Participar en ejercicios moderados al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana
- Comer de cinco a nueve porciones de frutas y vegetales por día.
- Mantener o lograr el peso deseado.
- Hacer un gran esfuerzo por mantener buena comunicación con sus hijos. Ellos estarán mas preparados para resistir el uso y abuso de substancias
- Dejar de fumar y hablar con sus hijos acerca del peligro de fumar
- Limitar el uso de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres y dos bebidas por día para los hombres.
- Reconocer que las enfermedades mentales le pueden suceder a cualquiera y pueden ser tratadas.
- Reducir la tensión que no es saludable y reconocer los síntomas de la depresión.
- Buscar y usar recursos de información para la salud que sean acreditados.
- Llamar su departamento local de salud para posibles recursos y conveniente cuidado de salud preventivo.