



# ¡Salud Sol!

## HCHS/SOL Newsletter

Volume 2, Number 5

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

### Inside this issue:

|                   |   |
|-------------------|---|
| Introduction      | 1 |
| Community Events  | 1 |
| Physical Activity | 2 |

### **Bronx, New York**

Albert Einstein  
College of Medicine at  
Yeshiva University  
1-718-584-1563

### **Chicago, Illinois**

Northwestern  
University  
University of Illinois  
at Chicago  
1-866-551-7882

### **Miami, Florida**

University of Miami  
1-305-243-1828

### **San Diego, California**

San Diego  
State University  
1-619-205-1923

### **Coordinating Center**

University of  
North Carolina  
1-919-962-3254

### **Sponsors**

National Institute of  
Health (NIH)  
National Heart, Lung  
and Blood Institute  
(NHLBI)  
1-301-435-0450

[www.saludsol.net](http://www.saludsol.net)

## Connect with SOL

Dear SOL Participant,

We hope you enjoyed our previous newsletter on the metabolic syndrome. This edition will focus on the importance of physical activity in our everyday lives.

In today's world, people's life style has dramatically changed. Walking distances or using stairs has been replaced by driving and using the elevator. In this edition of the SOL newsletter, we are presenting important information on physical activity, which you may find useful to incorporate into your daily routine.

The SOL team is continuously working to provide you important health information. Please contact your study site with ideas for future newsletter topics.

As always, we want to stay in touch with you!

Dr. Gregory Talavera  
Principal Investigator



## Sites Community Events

### **FAMILIA SANAS Y ACTIVAS**

**FREE!!!**

*Exercise programs in  
San Ysidro and  
Chula Vista.*

*Aerobics, circuit  
exercises, senior classes,  
zumba, dance classes  
and more!*

*For more information, call  
Jazmin Nuno at  
619-662-4100 ext. 6950*

### **ACADEMIA FIT**

**FREE!!!**

*Exercise classes in Chula  
Vista, Imperial Beach  
and San Ysidro starting  
in September, including:  
boot camp, dance, yoga  
and kickboxing.*

*For more information,  
call Liz Mejia at  
(619) 594-5398*

### **CHULA VISTA HEALTH AND COMMUNITY SUMMER EXPO**

**FREE!!!**

*health screenings*

*Saturday, July 17, 2010  
11:00 a.m. to 3:00 p.m.  
690 Otay Lakes Road, Ste.110  
Chula Vista, CA 91910*

*For more information,  
call (619) 421-0444*

## Actividad Física

### ¿Sabía usted que?

La **inactividad** física aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

La **actividad** física es cualquier actividad que requiere que usted mueva su cuerpo.

### ¿Porqué debe usted ser activo(a) físicamente?

El hacer ejercicio puede ayudarle a:

- Controlar su peso
- Disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y síndrome metabólico
- Aumentar su “**colesterol bueno**”
- Controlar su presión arterial
- Disminuir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer
- Fortalecer sus huesos y músculos
- Dormir mejor
- Relajarse, lidiar mejor con el estrés y aumentar su nivel de energía
- Vivir más años

### ¿Cuánto tiempo debería de invertir en la actividad física o ejercicio?

Para que sea beneficiosa para su salud, la actividad física debe ser **moderada** o **vigorosa**. La actividad debe durar por lo menos 30 minutos diarios o 150 minutos semanales. También se recomienda que dedique 2 días para hacer ejercicios que fortalezcan sus músculos.

*¡Consulte con su médico antes de comenzar una rutina nueva de actividad física!*

### ¿Qué es la actividad física moderada y vigorosa?

¡Cuando su frecuencia cardíaca aumenta y usted suda, eso significa que usted está en paso moderado o vigoroso!

*Actividades físicas **moderadas** incluyen:*

- Caminar rápido
- Andar en bicicleta (en superficies planas)

*Actividades físicas **vigorosas** incluyen:*

- Correr/trotar
- Andar en bicicleta (en un terreno montañoso)

*Actividades de **fortalecimiento muscular** incluyen:*

- Levantamiento de pesas
- Ejercicios que utilizan su peso corporal como resistencia (pectorales y lagartijas)

### ¿Qué puede hacer para aumentar la actividad física en su rutina diaria?

¡Es divertido y fácil! Si usted camina por 10 minutos, o hace cualquier otra actividad mencionada anteriormente, usted puede llegar a los 150 minutos semanales!

¡Cambios simples pueden hacer una gran diferencia!

- Use las escaleras en vez del ascensor
- Camine con su perro
- Juegue con sus niños
- Baile al ritmo de su música favorita
- Practique su deporte favorito

La información presentada en este boletín fue recopilada con datos publicados por el Centro para el Control de Enfermedades.

Para más información visite <http://www.cdc.gov>

## Anuncios/Announcements

Estimados participantes de San Diego,  
Llámenos antes del 30 de Agosto del 2010 para  
registrarse a nuestra rifa de primavera!

(619) 205 - 1926

Dear San Diego participants,  
Call us before August 30, 2010 to enter  
our summer raffle!

(619) 205 - 1926

Esté al corriente con las actividades del Estudio SOL visitando nuestro blog en: <http://sandiegohchssol.blogspot.com/>

To keep up to date with the latest SOL activities visit our blog at: <http://sandiegohchssol.blogspot.com/>



# ¡Salud Sol!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volume 2, Número 5

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

## En esta edición:

|                      |   |
|----------------------|---|
| Introducción         | 1 |
| Eventos Comunitarios | 1 |
| Actividad Física     | 2 |

### **Bronx, New York**

Albert Einstein  
College of Medicine at  
Yeshiva University  
1-718-584-1563

### **Chicago, Illinois**

Northwestern  
University  
University of Illinois  
at Chicago  
1-866-551-7882

### **Miami, Florida**

University of Miami  
1-305-243-1828

### **San Diego, California**

San Diego  
State University  
1-619-205-1923

### **Coordinating Center**

University of  
North Carolina  
1-919-962-3254

## Conéctese con SOL

Estimado participante de SOL,

Esperamos que haya disfrutado el boletín previo sobre el síndrome metabólico. Esta edición se enfoca en la importancia de la actividad física en nuestras vidas cotidianas.

Hoy en día, el estilo de vida de la gente a cambiado drásticamente. El caminar a distancias cortas y usar las escaleras han sido sustituidos por conducir y usar el ascensor. En esta edición del boletín de SOL le presentamos información importante sobre la actividad física que puede serle útil para incorporar en su rutina diaria.

El equipo de SOL trabaja continuamente para ofrecerle información importante sobre la salud. Por favor contacte a su centro de SOL con ideas de temas para incluir en nuestros próximos boletines.

¡Como siempre, queremos mantenernos en contacto con usted!

Dr. Gregory Talavera



## Eventos Comunitarios en San Diego

### FAMILIA SANAS Y ACTIVAS

**¡Gratis!**

*Programas de ejercicio en  
San Ysidro y Chula Vista*

*¡Aerobic, ejercicios  
circuitos, clases para  
seniors, zumba, clases de  
baile, y mucho mas!*

*Para más información contacte  
a Jazmin Nuno al  
619-662-4100 Ext. 6950*

### ACADEMIA FIT

**¡GRATIS!**

Clases de ejercicio en  
Chula Vista, Imperial  
Beach, y San Ysidro

A partir de Septiembre  
2010, que incluyen: boot  
camp, danza, yoga, y  
kickboxing.

Para más información, llame  
al Liz Mejia at  
(619) 594-5398

### CHULA VISTA HEALTH AND COMMUNITY SUMMER EXPO

**¡Gratis!**

Exámenes de salud

**Sábado, 17 de Julio del 2010,  
de 11:00 a.m. a 3:00 p.m.**

690 Otay Lakes Road, Ste.110  
Chula Vista, CA 91910

**Para más información  
llame al (619) 421-0444**

# Physical Activity

## Did you know?

Physical **inactivity** increases your risk of developing heart disease.

Physical **activity** is any activity that requires you to move your body.

## Why should you be physically active?

Physical activity can help you:

- Control your weight
- Decrease your risk for type 2 diabetes and metabolic syndrome
- Raise your “*good cholesterol*”
- Control your blood pressure
- Lower your risk of some cancers
- Strengthen your bones and muscles
- Improve your sleep
- Relax, cope better with stress, and give you more energy
- Increase your chances of living longer

## How much time should you spend being physically active?

For health benefits, physical activity should be **moderate** or **vigorous** and add up to at least 30 minutes a day or 150 minutes a week and muscle strengthening exercise 2 days a week.

*Consult with your doctor before beginning a new physical activity routine!!*

## What is moderate physical activity and what is vigorous physical activity?

When your heart rate increases and you break a sweat, it means you're in moderate or vigorous mode!

**Moderate** physical activities include:

- Walking quickly
- Bicycling (on flat surfaces)

**Vigorous** physical activities include:

- Running/jogging
- Bicycling (on a hilly terrain)

**Muscle strengthening** activities include:

- Lifting weights
- Doing exercises that use your body weight for resistance (like push ups and sits up!)

## What can you do to increase physical Activity in your daily routine?

It's fun and easy! If you take a brisk walk for 10 minutes, or any activity mentioned above you would reach 150 minutes per week!

Simple changes can make a big difference!

- Take the stairs instead of the elevator
- Walk your dog
- Play with your kids
- Dance to your favorite music
- Play your favorite sport

The information used in this newsletter was obtained from the Centers for Disease Control. For more information visit <http://www.cdc.gov>

San Diego State University Research Foundation  
Center of Behavioral and Community Health Studies  
Hispanic Community Health Study/Study of Latinos  
9245 Sky Park Court, Suite 110  
San Diego, CA 92123