

# ¡Viva Marin!



*Salud Latina en Marín:  
Una guía de datos, políticas y acciones*



COLABORACIÓN DE POLÍTICAS DE LA SALUD DE LOS LATINOS DE MARÍN

# La salud y el bienestar de los latinos en



¡Los latinos están viviendo, trabajando y prosperando en el condado de Marín!

¿Qué significa ser latino en el condado de Marín? ¿Qué significado tienen los latinos para Marín? La mayoría de los latinos en Marín son ciudadanos y muchas familias han estado en los EE. UU. por muchas generaciones; algunos son inmigrantes, y unos cuantos podrían ser refugiados recientes. Los latinos que viven y trabajan en Marín son padres de familia, estudiantes, empleadores, líderes y empleados. Son nuestros vecinos, nuestros compañeros de clase y nuestros colegas de trabajo.

Los latinos son una parte importante de nuestra economía y de nuestra comunidad. Marín no puede sino beneficiarse si nuestra población latina es sana y próspera. A pesar de vivir en el "condado más sano" de California, muchos latinos no gozan de buena salud. Los índices de obesidad infantil son alarmantemente altos al igual que los índices de diabetes entre los adultos y adultos mayores.

La Colaboración de Políticas de la Salud de los Latinos de Marín (Latino Health Policy Partnership of Marin) ha recopilado esta **Guía de datos, políticas y acciones** para presentar un panorama de la salud y del bienestar de los latinos en el condado de Marín, junto con medidas de acción específicas que se pueden tomar para mejorar los resultados de salud de nuestros niños, adolescentes, adultos, familias y adultos mayores. **Utilice esta guía para enterarse de las aportaciones de los latinos, abogar por un cambio de políticas, alentar las inversiones** en la educación, los negocios y el desarrollo económico de los latinos, y promover un Marín más saludable para todos.

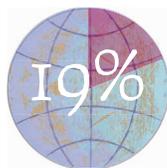
**¿Qué podemos aprender del patrimonio y la experiencia latina que podría mejorar la salud y el bienestar de nuestra comunidad entera? ¿Qué puede hacer Marín para asegurarse de que más latinos gocen de una salud óptima?**



**POBLACIÓN**  
Hoy en día, los latinos representan el **16%** de la población de Marín.



**CRECIMIENTO DEMOGRÁFICO**  
Para el año 2050 los latinos constituirán más del **25%** de la población de Marín.



**FUERZA LABORAL**  
Los latinos componen casi el **19%** de la fuerza laboral de Marín.



**INGRESOS TRIBUTARIOS**  
El poder adquisitivo de los latinos en Marín genera **\$38 millones** en impuestos estatales y locales.



**INGRESOS EMPRESARIALES**  
El poder adquisitivo de los latinos actualmente genera **\$500 millones** en ingresos empresariales en Marín.

# Marín es bueno para todos nosotros!



## PARQUES, SENDEROS, MEDIO AMBIENTE SALUDABLES

La creación de lugares acogedores para que los latinos hagan ejercicio, jueguen, o participen en las decisiones sobre el medio ambiente, fortalecen nuestras medidas de seguridad y une a nuestra comunidad por una causa común. Solo el **9%** de los seis millones de visitantes a los parques del condado de Marín son latinos, a pesar de que forman el **16%** de la población. El **70%** de los residentes de Marín puede caminar media milla a un parque, sendero o espacio abierto. Hay **50** "Promotores Verdes" en Marín capacitados para promover la salud y educar a la comunidad sobre el medio ambiente.



## LUGARES SALUDABLES

¡Marín puede y debe ser una comunidad saludable para todos! Una comunidad sana es saludable para **todos** en todas las comunidades, no solo en vecindarios o grupos étnicos selectos. Todo el mundo merece tener acceso a alimentos saludables y vivienda asequible. Todos merecen tener acceso a lugares seguros para jugar, hacer ejercicio y reunirse, así como al transporte conveniente y a precios razonables.



## ACCESO A LOS SERVICIOS DE SALUD

La cobertura del **100 %** de la atención médica aumentaría el cuidado preventivo y reduciría el uso costoso de las salas de emergencia para el cuidado urgente. Más de **10,000** personas se inscribieron en Medi-Cal de enero, 2014 a septiembre, 2015. Pero todavía hay **muchos latinos sin seguro** en el condado de Marín.



## BIENESTAR ECONÓMICO

¡El bienestar latino es bueno para la economía de Marín! Para el año 2050, los latinos constituirán más del **25%** de la población de Marín. El poder adquisitivo de los latinos financia actualmente cerca de **\$500 millones** en ingresos empresariales y **\$38 millones** en ingresos tributarios estatales y locales.



## UN PATRIMONIO DE SALUD

Con un enfoque en la familia, la actividad física, la nutrición y los valores culturales, podemos mejorar la longevidad para todos. Los "factores de protección" de la cultura y el patrimonio latinos pueden proporcionar herramientas para respaldar estilos de vida saludables. Los latinos en Marín tienen una esperanza de vida promedio de **88** años— superior a la de **83** de los caucásicos y de **79** de los afroamericanos—.



## NUESTROS NIÑOS LATINOS

Invertir en la salud y el bienestar de nuestros niños, adolescentes y jóvenes es una inversión en el futuro. Solo el **35%** de los latinos de 3 y 4 años asistió a un centro preescolar en 2013. Más del **30%** de los jóvenes latinos tienen sobrepeso u obesidad. El **24%** de los niños latinos en Marín viven en la pobreza.



## NUESTROS ADULTOS MAYORES LATINOS

Nuestros ancianos necesitan un cuidado bilingüe y que tome en cuenta las particularidades culturales, con especial consideración a la salud del corazón y al cuidado especializado. Los latinos mayores fueron **30%** más propensos a tener estrés psicológico el año pasado que los ancianos caucásicos. Un estudio reciente muestra que los ancianos latinos en Marín tienen una incidencia de la diabetes del **20%** más alta que los caucásicos.



# Parques, senderos, medio ambiente



Ampliar el acceso a los parques y la directiva del medio ambiente en Marín

Marín tiene una abundancia de espacios abiertos, parques, senderos y costas. Desafortunadamente, el acceso y las visitas de los latinos son limitados.

Un estudio del Departamento de Parques de Marín mostró que los caucásicos de ingresos más altos tienden a utilizar los parques y espacios abiertos para hacer ejercicio o para conectarse con la naturaleza. Los latinos visitan los parques también, pero sobre todo para reuniones familiares, deportes en equipo y hacer vida social.

Los latinos también tienen una larga historia de vínculos con la naturaleza y conservación de los recursos. El Servicio de Parques Nacionales está sacando provecho de esto acercándose a los latinos para asegurarse que sepan de los parques nacionales



—una estrategia para la conservación de la tierra en el futuro—. El Departamento de Parques de Marín también está invirtiendo en más personal, señalizaciones y materiales educativos bilingües para ampliar el acceso de más residentes de Marín.

Los líderes ecologistas en Marín se beneficiarían de incluir a los latinos en los esfuerzos de conservación local y mundial, como el cambio climático. Los estudios de California muestran que los problemas del medio ambiente son tan importantes para los votantes latinos como lo es la aprobación de una reforma migratoria. Nuestra comunidad latina tiene 50 “Promotores Verdes”, miembros de la comunidad capacitados para brindar educación de salud ambiental a nuestras comunidades de habla hispana y para abogar por un cambio de políticas.



**Nuestra oportunidad es hacer los parques acogedores y ponerlos a disposición de todos, y hacer más inclusiva la directiva del medio ambiente a través de la participación comunitaria, asociaciones y estrategias innovadoras.**

## ¿SABÍA USTED?



Solo el **9.1%** de los visitantes a los parques del condado de Marin son latinos, a pesar de que forman el **16%** de la población.



Los administradores de terrenos públicos en Marín **no tienen** información actualizada coordinada sobre los visitantes, como las estadísticas demográficas de los visitantes.



El proyecto *Parks Forward* del Departamento de Parques del Estado de California exige llegar a todos los californianos **ampliando** el acceso a los parques para las comunidades marginadas, las poblaciones urbanas y las generaciones más jóvenes de California.



Los residentes de Marín quieren **más información** en español, actividades divertidas y educación sobre el medio ambiente que sirva a las familias, una experiencia de parques que se mantengan limpios, y mejores opciones de transporte.

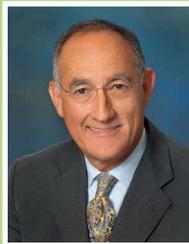


El **78%** de los latinos en California dice n que ya está viviendo los efectos del cambio climático.



El **81%** de los votantes latinos apoya las medidas del estado para combatir el cambio climático.

## Historia exitosa



**Armando Quintero**, miembro electo del consejo directivo del Distrito Municipal de Agua de Marín, tiene un largo historial de protección de la tierra, del agua y de

las comunidades de Marín. Ha vivido en Marín durante 29 años, y comenzó como guardabosques para el Servicio de Parques Nacionales. Formó parte de la Comisión de Parques y Recreación de San Rafael y participó en la creación del McInnis Skate Park y del Jean Starkweather Shoreline Park.

Armando fungió como miembro ciudadano de la Comisión



de Parques y Espacios Abiertos del Condado de Marín y ha dirigido excursiones y programas de historia natural desde 1983. Como director ejecutivo del Instituto de Investigación Sierra Nevada en la UC Merced, trabaja para construir una base estratégica de conocimientos sobre el agua para ayudar a California y a la nación a lograr un futuro con seguridad hídrica.



## PASAR A LA ACCIÓN

### Elegir y designar

a representantes bilingües y biculturales a los consejos y las comisiones que tomen decisiones acerca de nuestros parques y el medio ambiente.

### Promover días gratuitos

y estacionamiento gratuito en todas las localidades recreativas —patrocinado por más de 24 organizaciones a lo largo de Marín—.

**Proporcionar transporte** desde los vecindarios de bajos ingresos.

**Contratar a personal de habla hispana**, como guardabosques, voluntarios y personas que den la bienvenida en todos los parques. Tener señalización, folletos y materiales de difusión en español.

**Apoyar las excursiones** a los parques nacionales y locales para enseñar sobre la protección y conservación del medio ambiente.

**Conectar** a las organizaciones ecológicas con los dirigentes de la comunidad latina.

**Promover los parques para hacer ejercicio** y actividades. Ofrecer becas para los deportes juveniles y prácticas al aire libre.

**Buscar alcanzar una visión común** y asociaciones entre las organizaciones ecológicas de Marín y las que dan servicio a los latinos.

# Lugares saludables



La salud de la comunidad es una responsabilidad comunitaria en Marín

Las decisiones que tomamos están determinadas por las opciones que tenemos. Marín es un ejemplo excelente de lugares saludables y personas sanas; sin embargo, no todos tienen la misma oportunidad de tomar decisiones saludables. Los vecindarios de menores ingresos tienen más sucursales de comida rápida y bebidas azucaradas, y menos oportunidades de recreación. Esto resulta en índices más altos de diabetes y obesidad. La buena noticia es que podemos mejorar.



Algunas comunidades tienen leyes locales que limitan las sucursales de alimentos poco saludables; otras tienen más parques, programas sólidos de actividad física, instalaciones, y personal en las escuelas, así como carriles seguros para bicicletas y vías peatonales.

La equidad en salud se alcanza cuando nuestra salud no depende de nuestros recursos económicos, código postal, poder o prestigio.

Podemos convertir la equidad en salud en una realidad en Marín.

Las comunidades saludables prosperan cuando todos los miembros disfrutan de:

- El acceso a alimentos nutritivos y económicos
- Lugares seguros para jugar, reunirse y estar activos
- Transporte conveniente y económico
- Vivienda segura
- Un vecindario conectado



Nuestra oportunidad es crear lugares donde todos puedan prosperar juntando a las personas para apoyar políticas, leyes locales, programas y directivas comunitarias que se dediquen a la salud para todos.

## ¿SABÍA USTED?



Las comunidades latinas tienen **más del doble** de sucursales de comida rápida que otras áreas de Marín.



El **35%** de los niños latinos beben una bebida azucarada todos los días.



El **60%** de los adultos latinos no realizan actividades físicas regulares, y el **57%** son obesos o tienen sobrepeso.



El campo de fútbol Pickleweed en San Rafael se reserva **todo el año** para actividades atléticas de jóvenes y adultos.



En el Canal Community Garden, **92** parcelas de jardín son atendidas por una diversidad de miembros de la comunidad.



Hay clases **gratuitas** de baile/ejercicio Zumba disponibles a lo largo de Marín.

## Historia exitosa



Los Centros de Salud Comunitaria (**Community Health Hubs**) han venido promoviendo la cultura de salud, nutrición y condición física ofreciendo lugares de reuniones comunitarias semanales para la distribución de alimentos frescos de cosecha local, servicios y revisiones gratuitos de atención médica en los mismos centros, así como actividades físicas divertidas.

Los Centros de Salud están organizados por las Clínicas Comunitarias de Marín en San Rafael y Novato, en colaboración con el Banco de Alimentos de SF-Marín, ExtraFood.org, Campeones para el Cambio, promotores locales, y otros.



Los Centros de Salud ofrecen a más de 200 familias trabajadoras y adultos mayores acceso gratuito a 20-30 libras de alimentos frescos cultivados localmente, asistencia para solicitar el programa de alimentos subsidiados, llamado CalFresh, revisiones de salud gratuitas y remisiones directas para la atención médica, así como educación sobre la nutrición y las actividades físicas gratuitas.



## PASAR A LA ACCIÓN

**Apoyar acuerdos de uso conjunto** entre las escuelas, los centros recreativos y las organizaciones comunitarias con el fin de proporcionar oportunidades para estar activo físicamente.

**Limitar la zonificación** de sucursales de alimentos poco saludables en las áreas municipales.

**Hacer que el viaje** al trabajo **a pie y en bicicleta** sea fácil y seguro. Abogar por señales de alto, aceras, iluminación y carriles para bicicletas.

**Animar a las tiendas locales** a ofrecer más frutas y verduras frescas de cosecha local, y abogar por una opción de abarrotes saludables en cada comunidad.

**Reducir la venta** y promoción de alimentos y bebidas poco saludables en todas las áreas de Marín.

**Presentarse** a sus vecinos y organizar una fiesta de la cuadra para promover la cohesión de la comunidad. Participar en la Noche de Salida Nacional (National Night Out) para la prevención del crimen en su vecindario a fin de fomentar la unión.

# Acceso a la atención médica



El cuidado preventivo es crucial para una vida larga, activa y saludable

La cobertura de seguro por sí sola no equivale a la atención médica o a la buena salud. La transportación, el idioma, la alfabetización, los horarios de trabajo, o la falta de permisos de ausencia por enfermedad pueden ser barreras a la atención. El tener un “hogar médico”, chequeos anuales, cuidado preventivo, servicios de especialidad y orientación en estilo de vida son vitales, pero no están disponibles para todos en Marín.

Los componentes cruciales del acceso son:

**Cobertura:** todos los que reúnen los requisitos deben tener seguro médico y usar los beneficios a su disposición.

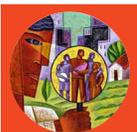


**Proveedores:** la atención primaria, la atención especializada, los servicios de salud mental, así como las clínicas y los hospitales son vitales para el cuidado médico integral.

**Competencia cultural:** el idioma, las creencias y los valores afectan a la relación médico-paciente, el cumplimiento del tratamiento y las elecciones de atención médica.

**Costo:** los copagos y deducibles pueden ser una barrera para las consultas regulares y de atención para enfermedades agudas, así como para las consultas de seguimiento necesarias, las recetas médicas y otras opciones de tratamiento.

Quando todos en Marín tengan acceso a la atención médica integral y de calidad, la salud y el bienestar mejorarán para todos.



**Nuestra oportunidad es lograr el compromiso de toda la comunidad para la cobertura de atención médica del 100 % y la atención médica que tome en cuenta los aspectos culturales.**

## ¿SABÍA USTED?



Los centros de salud aprobados por el gobierno federal en Marín **no pueden** satisfacer la demanda de las personas que necesitan servicios médicos o de especialidad.



**No hay** neurólogos que acepten Medi-Cal en Marín.



La mayoría de los latinos reúne los requisitos para la cobertura de atención médica. Incluso después de la aplicación de la Ley del Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act), todavía hay **muchos latinos sin seguro** en Marín.



El **36.7%** de los estudiantes latinos informó no haber tomado desayuno el día anterior.



Las clínicas comunitarias de Marín cuentan con **22** sillones odontológicos para niños en **3** sitios a lo largo del condado y, en un año, proporcionan **37,842** consultas dentales a personas de 20 años y menores.



Hubo un aumento del **96%** en la inscripción total de Medi-Cal de enero, 2014 a septiembre de 2015 (se inscribieron 10,162).



El **93.8%** de los niños latinos menores de 18 años tenía un seguro médico en 2014.



El **92.6%** de los bebés latinos nacieron con un peso saludable.

## Historia exitosa



**RotaCare** proporciona servicios a la población creciente de residentes trabajadores y desempleados que no pueden pagar por servicios de atención primaria. Con solo tres empleados remunerados, todos los servicios médicos

de RotaCare, como exámenes médicos, pruebas de diagnóstico, pruebas de laboratorio y la mayoría de los productos farmacéuticos, son gratuitos para el paciente. Cada mes, los especialistas en dermatología, psiquiatría y oftalmología ofrecen tratamiento. RotaCare depende de los voluntarios y las donaciones, bajo la dirección de Sunrise Corte Madera Rotary Club, en lugar de la financiación gubernamental.

*"Estoy orgulloso y honrado de hacer algo por mi comunidad y garantizar el servicio para los que no tienen otro lugar a donde ir. Creo que todos los proveedores de servicios médicos deben ofrecerse como voluntarios en sus comunidades."*

- Dr. Mike Ralston, director voluntario



## PASAR A LA ACCIÓN

### Votar y abogar

Apoyar las políticas, los programas y los servicios de atención primaria y especializada para todos.

### Financiamiento

Crear un mecanismo de financiación sostenible para asegurarse de que todos los residentes tengan acceso a la atención médica.

### Voluntariado

Pregunte a su proveedor si sus servicios son voluntarios. Si es así, dele las gracias por lo que hace.

### Administración de casos

Los pacientes necesitan apoyo para asegurarse de que se proporcionen el tratamiento y los beneficios.

### Pida a sus especialistas

que agreguen citas para los beneficiarios de Medi-Cal.

### Apoye a los servicios de red de

**seguridad** para los residentes sin seguro o con seguro insuficiente.

**Ofrecer llevar** a alguien a una cita médica.

### Aliente a un vecino o ser

**querido** a obtener una revisión de prevención regular o programe sus citas al mismo tiempo.

# Bienestar económico



Aumentar al máximo las aportaciones de los latinos a la economía en Marín.

Los latinos realizan grandes aportaciones a la economía de Marín.

Los latinos, que comprenden actualmente alrededor del 16 % de nuestra población, superarán el 25 % de la población para el año 2050. En los próximos años, las estimaciones demográficas indican que más latinos contarán con un empleo, serán propietarios de negocios, y ganarán y gastarán dinero en Marín.



Los latinos ya están haciendo aportaciones considerables a la economía: sus ingresos combinados, poder adquisitivo anual, ingresos empresariales y contribución a los impuestos estatales y locales son cruciales para la economía local.

Los latinos son empresarios y empresarios potenciales; son ejecutivos, profesionales, gerentes, empleados instruidos, trabajadores capacitados y futuros líderes, cuando se les da la oportunidad.

En resumidas cuentas, los latinos son un segmento importante de nuestra población y están haciendo aportaciones considerables a nuestra economía. Todos estamos en posición de beneficiarnos cuando y donde los latinos tienen éxito.



**Nuestra oportunidad es cambiar los estereotipos sobre los latinos en Marín, promover la inclusión, la educación y las oportunidades. Cuando se apoye a los latinos en los negocios y el empleo, toda nuestra economía crecerá y prosperará.**

## ¿SABÍA USTED?



Hay cerca de **40,000** personas en Marín que son latinos/hispanos; eso es casi el **16%** de la población. Para el 2050, los latinos constituirán más del **25%** de la población.



Los latinos en Marín tienen un ingreso familiar medio de **\$48,662** en comparación con el ingreso medio de Marín de **\$91,529**; el ingreso combinado latino supera los **\$710 millones**.



Una familia de cuatro personas necesita un ingreso anual de **\$102,233** para sobrevivir en Marín.



El poder adquisitivo de los latinos en Marín genera alrededor de **\$500 millones** en ingresos empresariales.



El poder adquisitivo de los latinos en Marín genera un estimado de **\$38 millones** en ingresos tributarios estatales y locales.



La mayoría de los adultos latinos en Marín tiene un empleo. Aproximadamente **21,000** latinos cuentan con un empleo en el condado de Marín a partir de enero de 2016.

## Historia exitosa



**Brian Arellanes** es el fundador, director general y presidente de la empresa ITSourceTek, Inc. en San Rafael. ITSourceTek es una empresa de tecnología y consultoría ejecutiva que ofrece soluciones estratégicas en el desarrollo de proyectos y la seguridad cibernética. Brian, un latino local, recibió el premio Top 100 en 2015 y 2016 de parte del

Consejo Ejecutivo Hispano de Tecnología de la Información (Hispanic IT Executive Council, HITEC). También hace trabajo voluntario con Canal Alliance. De 2012 a 2015, ITSourceTek contrató a 216 empleados, incluyendo a 105 personas de grupos minoritarios, y produjo un aumento del 131 % en la cantidad de dinero que gastó con empresas de grupos minoritarios (de poco más de \$900,000 a más de \$2 millones). Más del 83 % de su presupuesto de adquisiciones se gasta con proveedores culturalmente diversos. Entre otros muchos reconocimientos, ITSourceTek fue nombrado Proveedor HP del Año en 2013 y 2015, y se ubicó en el número 29 de las 100 empresas hispanas de más rápido crecimiento en el 2014.



### PASAR A LA ACCIÓN

**Contratar a latinos y personal bilingüe** para atender a la población de habla hispana, que formen parte de la administración, y contribuyan y representen a su organización.

**Pagar salarios dignos** a los empleados latinos, incluso a los jornaleros y empleados estacionales y eventuales.

**Promover y apoyar a los negocios latinos, y patrocinarlos** personal y profesionalmente.

**Promover** el espíritu empresarial de los latinos con asesores ejecutivos, acreedores y proveedores que sean bilingües y tomen en cuenta los aspectos culturales.

**Abogar por viviendas asequibles**, que aumentará los ingresos disponibles para gastar, ahorrar e invertir.

**Apoyar la educación de los latinos**, ofreciendo prácticas profesionales a estudiantes latinos. Alentar a los jóvenes latinos a continuar su educación. Apoyar las políticas y los programas que ofrecen educación preescolar a los niños latinos, para que puedan entrar al kindergarten preparados para el éxito.

# Un patrimonio de salud



## Conservar y aprender de la cultura y el patrimonio latino

Los latinos tienen un patrimonio de costumbres saludables, una dieta nutritiva y saludable para el corazón y un estilo de vida activo y trabajador. Sabemos que estas costumbres tradicionales pueden verse comprometidas conforme los latinos se vayan asimilando a la cultura moderna estadounidense, adoptando dietas con alto contenido calórico y un estilo de vida sedentario. La investigación muestra que los resultados de salud pueden disminuir con cada generación subsiguiente.

A pesar de esto, los latinos tienden a tener resultados de salud que son comparables o mejores que los de muchos caucásicos, y hasta pueden vivir más tiempo.

Los “factores de protección” del patrimonio latino podrían apoyar una mejor salud para todos:

- **Conexiones familiares:** lazos de la familia extendida, redes familiares de apoyo, fuerte unidad familiar, interdependencia, hogares multigeneracionales, respeto por el conocimiento de los ancianos y la inclusión de los niños.
- **Valores y tradiciones culturales:** valor de la identidad étnica y la cultura, una perspectiva de resistencia y fuerza, y un compromiso con la comunidad y la responsabilidad social.
- **Espiritualidad:** vida familiar y comunitaria basada en la religión, creencias espirituales con respecto a la enfermedad, la vida y la muerte, y una cultura de fe y esperanza.
- **Nutrición y actividades:** una dieta tradicional basada en frutas y verduras frescas, granos y frijoles; la movilidad centrada en ir a pie, ir en bicicleta y utilizar el transporte público.



**Tenemos la oportunidad de utilizar los “factores de protección” del patrimonio latino— la familia, la cultura, la espiritualidad, la comunidad, la nutrición y la actividad física— como base para mejorar los resultados de salud para todos.**

## ¿SABÍA USTED?



El **98.2%** de los recién nacidos latinos son amamantados en el hospital; la leche materna contribuye a obtener mejores resultados de la salud, apegos positivos y salud para toda la vida.



A pesar de encontrarse por debajo del promedio en cuanto a la educación y los ingresos, los latinos de Marín tienen una esperanza de vida más **larga** (88 años) que muchos blancos/caucásicos (83 años) y afroamericanos (79 años).



Los estudios de investigación de National Pew encontraron que más del **90%** de los latinos se identifican con una religión específica. Independientemente de la

tradición, "Dios es una fuerza activa en la vida diaria". La mayoría tienen un objeto espiritual en el hogar. Las personas con una fuerte conexión espiritual tienen menos diagnósticos de salud mental.



Los latinos padecen de un **35%** menos de enfermedades del corazón y un **49%** menos de cáncer que los caucásicos. En comparación con los latinos nacidos en Estados Unidos, los latinos nacidos en el extranjero padecen aproximadamente la mitad de las enfermedades del corazón; un **48%** menos de cáncer; y **29%** menos de presión arterial alta.

## Historia exitosa



María Niggle y Socorro Romo están en el corazón de la Iniciativa Latina de West Marin, trabajando para asegurarse de que cada miembro de la comunidad tenga una voz.

**Abriendo Caminos** (Finding our Path) es una asociación dedicada a involucrar y facultar a los inmigrantes, a la vez que aborda la brecha cultural y trabaja a

favor de la igualdad en West Marín.

**La Mesa de las Abuelas** (Our Grandmothers' Table) celebra la alimentación saludable, invitando a las familias y amigos de diferentes generaciones y etnias a que traigan comidas preparadas con productos frescos de cosecha local para compartir en una cena comunitaria (potluck). Este evento se centra en los alimentos y sirve como una exploración y celebración de la diversidad y el patrimonio cultural. La alimentación saludable es una tradición muy arraigada en la cultura latina. West Marín está redescubriendo recetas familiares saludables y compartiéndolas con amigos y vecinos, promoviendo así una mejor salud para todos.



## PASAR A LA ACCIÓN

**Preguntar a su empleador** sobre ofrecer capacitación continua de sensibilidad cultural, y sobre adoptar políticas y prácticas que fomenten la diversidad y la inclusión.

**Preguntar a su escuela local** sobre adoptar planes de lecciones que reflejen la cultura de los estudiantes latinos y ofrezcan oportunidades para

compartir alimentos, artes y culturas de diferentes orígenes étnicos.

**Pida a su abuela** o al anciano de la familia que le enseñe una receta tradicional saludable; comparta una comida saludable con amigos y familiares.

**Promueva la interacción comunitaria** asistiendo a un evento fuera de su vecindario e invitando a alguien fuera de su vecindario a asistir al suyo.

**Proteja a nuestros niños, adolescentes y jóvenes** de la publicidad de alimentos y bebidas perjudiciales.

**Vote y defienda** las leyes, políticas y prácticas que fomenten una mejor condición física y la nutrición de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

# Nuestros niños latinos



Promover la igualdad de oportunidades para nuestros niños en Marin



El **35%** de los niños latinos de 3 y 4 años en Marín asistió a un centro preescolar en 2013, en comparación con el **84%** de los niños caucásicos. El **63%** de los estudiantes latinos se encontraba por debajo del nivel de tercer grado en comprensión de lectura. Solo el **26%** de los estudiantes latinos tuvo una calificación apta o alta en álgebra. El **83%** de los estudiantes latinos se graduó con su clase de *high school* en 2013, y solo el **37%** completó los cursos de "A-G" requeridos para la admisión a la University of California o la California State University.



Más del **30%** de los jóvenes latinos tiene sobrepeso u obesidad; para los niños de bajos ingresos, el índice es más cercano al **35%**. Solo el **21.5%** de los alumnos latinos de quinto grado cumplió con los estándares de condición física en 2013. Para el noveno grado, el **43%** de los latinos tiene un peso poco saludable.



El **24%** de los niños latinos en Marín vive en pobreza.



## PASAR A LA ACCIÓN

**Apoyar** a las familias de bajos ingresos y a las familias que viven en la pobreza.

**Compartir** oportunidades para programas educativos gratuitos, actividades al aire libre, clases de ejercicio y equipos deportivos.

**Promover** la actividad física diaria y la alimentación saludable en el hogar, la escuela, el centro preescolar y en los centros de cuidado infantil.

**Asegurarse** de que todos los niños tengan la oportunidad de asistir a un programa preescolar.

**Expandir** la alfabetización temprana y las clases de alfabetización familiar.

**Ayudar** a los estudiantes latinos a dominar los conceptos matemáticos fundamentales y a alcanzar las metas de destreza.

**Dar prioridad** a la graduación de *high school* para todos los estudiantes, con cursos de preparación para la universidad o para la carrera profesional.



# Nuestros adultos mayores latinos



Garantizar la salud y el bienestar de nuestros adultos mayores en Marín



Los adultos mayores latinos con demencia tienen **más probabilidades** de vivir con familiares que en un centro de cuidado prolongado.



Un estudio médico local encontró un índice de **20%** más alto de diabetes entre los latinos mayores en Marín comparado con los caucásicos mayores.



El año pasado, los latinos mayores fueron **30%** más propensos a tener estrés psicológico leve a moderado que los caucásicos mayores.



## PASAR A LA ACCIÓN

**Proporcionar** asistencia y educación a los adultos mayores latinos a través de un personal bilingüe, que tome en cuenta los aspectos culturales y pueda ofrecer educación sobre la nutrición, información sobre la salud y actividad física diaria.

**Ayudar** a los adultos mayores latinos a mantener un seguro



**4 de cada 5** hogares latinos tienen menos de **\$10,000** de ahorros para la jubilación; el **90%** de los ancianos latinos tiene activos insuficientes para sus años restantes.



El **62%** de los hogares de adultos mayores latinos gastan a nivel nacional **30%** o más de sus ingresos en gastos de vivienda.

médico, usar la cobertura para la atención preventiva, y seguir los tratamientos, medicamentos y cambios en el estilo de vida recetados.

**Pida** a los adultos mayores latinos que lo orienten. Pregúnteles sobre sus secretos para el éxito.

**Asegúrese** de que los adultos mayores tengan acceso a la atención especializada, y que

accedan a esta atención y la reciban.

**Aconseje** a los adultos mayores y sus familias que utilicen los servicios de apoyo proporcionados por sus iglesias y organizaciones comunitarias.

**Ofrezca** oportunidades a los adultos mayores para que se relacionen con niños y adultos de todas las edades.

# Agradecimientos y colaboradores

## FUNCIONARIOS ELECTOS

**Condado de Marín, Supervisor Distrito 1**  
Damon Connolly

**Congresista de los EE.UU.**  
**Segundo Distrito de California**  
Jared Huffman

**Condado de Marín, Supervisor Distrito 4**  
Steve Kinsey

**Miembro de la Asamblea del Estado de California Distrito 10**  
Marc Levine

**Senador del Estado de California Segundo Distrito del Senado**  
Mike McGuire

## COMITÉ RECTOR Y AUTORES CONTRIBUYENTES

**Alcohol Justice**  
**(organización de vigilancia a la industria de bebidas alcohólicas)**  
Jorge Castillo, Maite Duran

**California Program for Access to Care**  
**(Programa de California para el Acceso al Cuidado)**  
Gilbert Ojeda

**Canal Alliance**  
Saul Godinez, Sandy Ponek, Tom Wilson

**Canal Welcome Center**  
**(Centro de Bienvenida de Canal)**  
Juan Colonia, Douglas Mundo

**Canal Youth and Families Council**  
**(Consejo para Jóvenes y Familias de Canal)**  
Marina Palma

**Catholic Charities/CYO**  
**(Caridades Católicas/Organización Juvenil Católica)**  
Carlos Garcia

**Ciudad de San Rafael**  
Linda Jackson, Steve Mason

**Common Knowledge**  
Susan Clark

**Dominican University**  
Susie Abarca, Lissette Flores, Daisy Solis-Cortes, Julia Van der Ryn

**E3-Education, Excellence, & Equity**  
**(E3 Educación, Excelencia y Equidad)**  
Juan Carlos Arauz

**First 5 Marin Children & Families Commission**  
Marjorie Delgadillo, Michelle Fadelli, Amy Reisch

**Huckleberry Youth Program**  
**(Programa para Jóvenes de Huckleberry)**

**Teen Wellness Academy**  
**(Academia de Bienestar del Adolescente)**

**ITSourceTek, San Rafael**  
Brian Arellanes

**Kaiser Permanente**  
Berta Bejarano, Carol Harris

**Consejo Latino de Marín**  
Cecilia Zamora

**Almuerzo Formal de Líderes Latinos**  
Hilda Castillo, Yolanda Gibson

**Latino Marin**  
Veda Flores

**Life Coach**  
**(Entrenador personal de vida)**  
Linda González

**Marin Community Clinics**  
**(Clínicas Comunitarias de Marín)**  
Erendira Olivas, Florencia Parada, Ruth Rivera

**Marin Community Foundation**  
**(Fundación Comunitaria de Marín)**  
Barbara Clifton-Zarate, Patti D'Angelo Juachon, Miguel Gavalón, John Logan, Marcia Quiñones, Shirin Vakharia

**Marin County Health and Human Services**  
**(Servicios Humanos y de Salud del Condado de Marín)**  
Karina Arambula, Claudia Asprer, Trent Boesch, Shae Cross, Jennifer D'Ambrosio, Amy Dietz, Oscar Guardado, Dr. Cío Hernández, Juan Jimenez, Kathy Kipp, Reba Meigs, Dr. Larry Meredith, Julie Michaels, Yzaida Miranda, Dr. Marisol Muñoz-Kiehne, Maria Niggle, Lee Pullen, Ana Rasquiza, Heather Ravani, Jesse Shepherd, Sparkie Spaeth, Carmen Tristan, Donna West, Dr. Matt Willis

**Recursos Humanos del Condado de Marín**  
Chantel Walker

**Oficina de Educación del Condado de Marín**  
Ericka Erickson

**Parques y Espacios Abiertos del Condado de Marín**  
Linda Dahl, Max Korten, Ron Miska, Kevin Wright

**Libertad Probatoria del Condado de Marín**  
Kevin Lynch

**Defensor Público del Condado de Marín**  
Jose Varela

**Oficina del Sheriff del Condado de Marín**  
Doug Pittman

**Foro Económico de Marín**  
Dr. Robert Eyler

**Marín Link**  
Nancy Boyce

**Distrito Municipal de Agua de Marín**  
Armando Quintero

**Comité Organizador de Marín**  
Dr. Janet Coffman

**Consulado Mexicano**  
Maricruz Arteaga-Garavito

**Distrito Escolar Unificado de Novato**  
Miguel Villareal

**Centro Juvenil de Novato**  
Sylvia Albuja, Ruth Ament, Berta Campos-Anicetti, Cheryl Paddock

**Oficina del Miembro de la Asamblea del Estado de California, Marc Levine**  
Lorenzo Cordova, Liset Esqueda

**Oficina del Senador Estatal de California, Mike McGuire**  
Carole Simon-Mills

**Oficina del Supervisor del Condado de Marín, Steve Kinsey**  
David Escobar

**Oficina del Congresista de EE.UU., Jared Huffman**  
Jenny Callaway, Wesley Elison Labat, Michelle Garcilazo, Matt Olhausen

**Proyecto de Servicios para Padres de Familia**  
Kerry Bacho, Montserrat Levi

**RotaCare, San Rafael**  
Dr. Mike Ralston

**Banco de Alimentos de SF - Marín**  
Alexandra Danino

**Centro Comunitario del Valle de San Gerónimo**  
Dave Cort, Howie Cort, Nicole Ramirez, Heather Richardson, Suzanne Sadowsky

**Oficina del Presidente de la UC, Iniciativa de Salud de las Américas**  
Dr. Xochitl Castañeda

**University of San Francisco**  
Kevin Bachar, Kathleen Tubera

**Viviendo Verde**  
Jorge del Aguila, Cristina Hernández, Rosa Sanchez

**Iniciativa Latina de Marín Oeste**  
Maria Niggle, Socorro Romo

**YMCA**  
Don Carney

Sabemos que la lista anterior está incompleta. Muchos otros han contribuido a esta lista creciente de personas que están trabajando en la igualdad para los latinos en Marín. Les agradecemos su trabajo humilde y amable.

**Un agradecimiento especial a** la *Dra. Cío Hernández*, de Servicios Humanos y de Salud del Condado de Marín, por su liderazgo con la Colaboración de Políticas de Salud Latina de Marín, y a *Cío y Michelle Fadelli*, Comisión de Niños y Familias de First 5 Marín, por la autoría principal de este informe. Gracias a *Kathy Kipp y Jennifer D'Ambrosio* por la investigación y el apoyo.

Marin Latino Health Policy Partnership (Colaboración de Políticas de la Salud de los Latinos de Marín) se dedica a identificar las disparidades de salud en el condado de Marín, educar a los agentes del cambio y abogar por la igualdad de salud y los resultados saludables para todos.

*Las referencias a los datos publicados en el presente informe, Salud Latina en Marín: Una guía de datos, políticas y acciones* está disponible a solicitud del interesado.

[www.facebook.com/LatinoHealthMarin](http://www.facebook.com/LatinoHealthMarin)

*En memoria de Raúl Muñoz y Ethel Seiderman*