



## **Charla 57: Comunidades inclusivas y saludables y la Ley ADA**

**Fecha original del evento en inglés:** 6 de junio de 2018

**Presentadora:** Amy Rauworth, Directora de Política y Asuntos Públicos a la Fundación de Orilla y Co-Directora del Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad (NCHPAD)

**Anfitrión:** Barry Whaley, Director ejecutivo del Centro de la ADA del Sureste

¡Buenos tardes! Bienvenidos a ADA en Vivo. Brindado por el Centro del Sureste para la ley sobre estadounidenses con discapacidades de ADA en Vivo del Instituto de Burton Blatt de la Universidad de Syracuse. Este es una traducción de la charla original en inglés. Hoy vamos hablar sobre la accesibilidad de promoción de salud y actividades para personas con discapacidad.

Todas las personas tienen el derecho a ambientales y recursos que asegurar salud óptima; aunque, hay desventajas socioeconómicas y barreras actitudinales, estructurales y programales. Los son reconocidos tan factores grandes que incrementan la disparidad para gente con discapacidad. La falta de participación y actividad física es una preocupación bastante de salud para todos los estadounidenses. Aproximadamente, 56 millón de estadounidenses tienen una discapacidad y tienen un riesgo más probable tener problemas graves asociados con una manera de vida sedentaria. En la charla original, Barry habló con Amy Rauworth quien es la Directora de Política y Asuntos Públicos de NCHPAD.

¿Qué significa el acrónimo interesante NCHPAD?

Ello son una de los centros nacionales para promover la promoción de salud fundados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, específicamente el Centro Nacional de Malformación Congénita y Discapacidades de Desarrollo.

Tienen un propósito como ayudar el mejoramiento de salud, bienestar y calidad de vida para personas con discapacidades. Tienen una variedad de recursos al sitio de web NCHPAD.org y los pueden beneficiar la gente con discapacidad para toda la vida. Tienen una sede en la Fundación de la Orilla que es una parte de la UAB Orilla Colaborativa de Investigación en Birmingham, Alabama. Por allá, ellos realizan

actividades, investigaciones y apoyo. NCHPAD es un ejemplo de una culminación de todos los temas juntas. Están contenta estar por allá y traer programas basados en evidencia a la vida real inmediatamente y proveerlos a la comunidad y la nación.

Barry tuvo la oportunidad a ver la Fundación de Orilla y vio que ellos hacen un trabajo fantástico en una facilidad impresionante en Birmingham. ¿Por qué es importante que personas con discapacidades se muevan?

Actividad física es importante para todo el mundo y sabemos que lo es difícil. Cada día nos levantamos y decidimos que hacemos. Elegimos lo que comemos, hacemos ejercicios y que hacemos. En general es recomendado que hacemos ejercicios por 30 minutos cada día, pero también sabemos que individuos con discapacidad no cansan las reglas generales.

En general, los adultos lo hacen 20% del tiempo. Estimaban que hay más de 300,000 fallecidos cada año porque faltaba actividad física y malnutrición. Sabíamos que personas con discapacidad tienen un riesgo más grave de salud porque faltan acceso y había una prevalencia de condiciones secundarias debajo de la primera discapacidad. Unas investigaciones muestran que personas con discapacidad no hacen la mitad de la cantidad de actividad física recomendado.

Es muy importante que personas con discapacidad ser activos porque las investigaciones muestran que es muy posible que estemos enfermas con enfermedades crónicas si estemos sedentarios. Lo es un riesgo más grave por individuos con discapacidad. Tenemos que cerrar pensando en los sectores de salud público y en la asistencia médica que la discapacidad es una resulta. Absolutamente no es una resulta, la discapacidad es considerado tan un demográfico y estar saludable y vivir con discapacidad no es un oxímoron.

Amy dijo que los tiempos recomendados de actividad física diaria y que todos no lo hagan. Especialmente es la verdad para personas con discapacidad. ¿Lo es diferente en términos de la cantidad diaria de actividad física para personas con discapacidad?

Absolutamente no lo es diferente. Actividad física es la droga fenomenal. Si solamente tenemos hacer una tarea, fuera activo o evite la manera sedentaria es una de las tareas más importantes pueda realizar a mejorar la calidad de vida y longevidad. Los ejercicios son recomendados para todos los estadounidenses. Lo es en las detalles y 75 minutos de actividad aeróbica e intensiva o 150 minutos de actividad aeróbica y moderado es recomendado. Es muy importante que la evidencia dice que individuos con discapacidad les hacen danos cuando están sedentarios por cuando están activos.

Sugerimos que empiece donde esta e incrementa lentamente y gradualmente. Si tienes deudas o estabas inactivo por un periodo largo de tiempo, entonces tal vez pedir consejo desde su médico asegurarse que no tiene un riesgo grande de una

enfermedad crónica como un infarto del corazón o cerebral. Lo que más importante es que personas con discapacidad deben ignorar maneras sedentarias y estar activos y hacer treinta minutos de ejercicios diario si es posible.

Consideramos que personas no hacen la cantidad correcta de ejercicios que necesitan cada día o hacen poquito. Siempre es una buena idea hablar con su doctor u otros médicos, especialmente si está enferma con enfermedades crónicas, ¿no?

Exacto, pero no queremos construir más barreras que prevengan los individuos con discapacidad estar activos. Es muy importante. Lo que sugerimos y promovemos es examinar los riesgos de enfermedades crónicas y problemas metabólicos. Si hay un riesgo alto o tienes colesterol alto y fumas y estabas inactivo, pero eso no lo es un ejemplo de discapacidad o falta de salud- lo pueda beneficiar desde haciendo ejercicios en cantidades chicas durante el día.

¿Qué hace NCHPAD promover las oportunidades saludables para personas con discapacidad?

Trata a crear y mejorar el acceso y la oportunidad para todos- incluyendo personas con discapacidad. La mayoría del trabajo es basado de una manera de dos soluciones. El programa adaptivo, por ejemplo, es a veces baloncesto en sillas de ruedas y es importante para niños a participar en deportes escolares. Examinaron las necesidades de una población específica como el baloncesto en sillas de ruedas ADPT. También saben que la inclusión es importante ayudar individuos y como son vistos en la sociedad y es más del logro de la actividad física con un grupo de amigos.

NCHPAD es proveniente 10 programas nacionales adaptivas basados en evidencia. Algunos incluyen programas que se llaman <<niñas que corren>>. Trabajaban con programas de <<spark and catch>> para cuidar de los niños después salen escuela y con un programa prevenir diabetes. Muchos de los programas basados en evidencia fueron creados sin personas con discapacidades pues el criterio y el individuo con discapacidad es excluido y no es una parte del grupo.

Tienen que examinar las barreras que personas con discapacidad descuenten en la participación. Hay que trabajar a dirigirse los consejos de la inclusión delgada y dan al público para que tiene el apoyo que necesite y la inclusión que personas con discapacidad necesita en programas populares. Si hay un programa en su local Y o en un programa de, lo queremos ser inclusiva y proveer oportunidades para todos e incluye ellos con discapacidad. También NCHPAD, ha creado una convocatoria de subvención. Están utilizando la infraestructura de implementación de ciencia a ver cambia comunitaria. Es importante que no hacemos cosas porque pensamos que funcionan. Las usamos porque son evidencia de investigaciones publicados en literatura y ya funcionan.

Utilizamos la infraestructura en el plan de acción comunitaria y podemos fundar tres estados. Damos subvenciones a Minnesota, Carolina del Sur y Florida para implementar programas adaptivos y examinar la comunidad entera y crear la cambia comunitaria que queremos con el apoyo de asistencia técnica. Desde el contexto o ambiente local, la cambia es creado y mantenga sustentabilidad.

Se parece como un proyecto fantástico. La inclusión de beneficios de salud y participación social que viene ser una parte de un equipo es muy importante para algunas personas.

Los niños les aprenden y sienten más aceptados cuando tienen amigos que preguntan a jugar con ellos. Si el ambiente es construido en una manera en que no pueden jugar con sus compañeros, lo es una barrera grande y queremos dirigirlo. Aunque, la ADA ha establecido muchos años antes, hoy en día hay problemas arquitectónicos ambientales y de programación. Si necesite comunicación efectiva, hay problemas actitudinales que aguantan personas y no sienten bienvenidos o sienten que el programa/oportunidad es cerrado a ellos.

El Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad es un centro de practica de salud pública y de recursos a promover salud con actividad física, deportes, recreación, apoyo, entrenamiento, política e investigación para individuos con discapacidad y enfermedades crónicas. También lo brinda iniciativas nacionales a educar los proveedores discapacitados y no-discapacitada de servicios sobre inclusión saludable comunitaria. NXHAPD está creando un nivel local de sustentabilidad e inclusión con la coalición de salud inclusiva que promueva cambia de maneras comunitarias e individuales con un enfoque de liderazgo y planeación en los EEUU. NCHPAD tiene una variedad de recursos y servicios para todas las generaciones y poblaciones. Aprender más a [www.nchpad.org](http://www.nchpad.org).

¿Cuáles herramientas pueden ocupar los individuos con discapacidad y sus alianzas a crear cambia saludable en sus comunidades?

Primeramente, el apoyo bueno es importante para duración. El apoyo bueno es sobre representación, movilización y empoderamiento. Lo debe empezar con la comunidad de discapacidad. El dicho <<Nada sobre nosotros, sin nosotros>> debe ser una parte de toda la promoción. Si estamos trabajando crear cambia en la comunidad, es importante involucrar todos y específicamente las personas con discapacidades. Tiene que venir desde ellos y tiene que ser lo que quieren. NCHPAD tiene herramientas diferentes.

Tienen herramientas de investigación que pueden asesar el ambiente. Por ejemplo, hay un índice de salud inclusiva comunitaria que ases el estatus de estabilidad de oportunidades saludables en la comunidad y coaliciones inclusivas lo han usado. Tiene

un rango de niveles macro a micro y puede dirigir problemas al nivel organización. Por ejemplo, si vas entrar una escuela o un gimnasio, puedes buscar a las reglas e infraestructura a ver como es construido apoyar personas con discapacidad. Lo permite tener un lugar empezar y charlar.

Sabemos que apoyo bueno es sobre promoviendo sensibilización y pues podemos educar personas sobre las necesidades, alteraciones y programas que personas con discapacidades necesitan o requieren. Los programas son más inclusivos. También tienen herramientas con un enfoque de construcción de coaliciones y el CDC ha creado la guía sustentable de inclusión comunitaria y saludable. En inglés se llama CHP y es profundo ser una parte de eso. Sí o no trabajas en asistencia médica o tienes experiencia tan una persona viviendo con discapacidad, es importante que organizaciones de discapacidad están presente cuando está haciendo iniciativas de salud pública- específicamente las iniciativas sobre diseño comunitario que puede ser una fuente de soluciones para muchos problemas que son injustos o disparidades de salud de personas con discapacidad.

Ya mencionamos la palabra inclusión muchas veces. ¿Qué significa inclusión, como la usamos y que es el comprometido a la campaña de inclusión?

La expectativa de inclusión es importante porque es donde necesitamos empezar a veces si no completamos las expectativas porque no vamos a tener una experiencia buena. Tienen un equipo nacional de 12 expertos decir que significa inclusión y no fue fácil porque hay muchas definiciones de discapacidad. También hay muchas definiciones contextuales de inclusión y los dependen sobre el sector comunitario. La definición específica es la inclusión significa cambiar comunidades con un base de principios de justicia social, es pensado que toda la gente de la comunidad es competente, son incluidos, y bienvenidos tan una miembro valorado de su comunidad. Pueden participar y aprender con sus compañeros. En general es lo que queremos. Es muy importante primero a decir cuales son las metas de inclusión y definirlos porque tiene un impacto.

¿Cómo podemos asegurar que personas con discapacidades están incluidos en los políticos y objetivos de programas? No ocurre mágicamente pues hay que trabajar bien.

NCHPAD creó una campaña mundial que se llama <<Comprometer a inclusión>> para dirigir las costumbres de exclusión. Lo empezó en los Estados Unidos y fue internacional después. Ellos han recreados un socio por salud inclusiva. Empezaron con una receta de las investigaciones fundacionales sobre discapacidad y construyeron sobre los y la resulta fue 9 consejos para la inclusión de discapacidad. Piensan que es importante para todas las organizaciones- no importa si son gubernamentales, privadas o sin fines de lucro examinan las áreas específicas. Si lo hacen, es más posible que

son más inclusivas para personas con discapacidad. En el desarrollo, implementación y evaluación del programa se debe incluir personas con discapacidad porque es importante tener la representación de discapacidad desde el principio para que no ocurre una idea adicional o un boxeo de cheque. Sabíamos que accesibilidad debe ser usado por todos tan una manera social y con comunicación efectiva.

Por ejemplo, si un intérprete es requerido tenemos que pensarlo al principio de los planes. También sabemos que el programa debe dirigir las necesidades del individuo pues es importante entender el individuo. Todo el mundo no es el mismo sin embargo si has trabajado con una ceguera antes o alguien que usa una silla de ruedas. Tenemos que pensar sobre el individuo y ser honesto, eso es lo que usamos tener programas exitosos porque trabajan desde el nivel del individuo. Hay que tener una misión de promoción. Muchas veces ellos oyen que los gimnasios pusieron su *armor dial meter* en el rincón porque nadie con una discapacidad no usa.

Lo que sugerimos y promovemos es hacer advertencias para la población discapacitada. ¿Ya tiene un folleto o materiales programáticas que mostrar una persona con discapacidad ocupando su servicio o taller? Es importante que programas deben dirigir implicaciones de recursos al principio. Si hay que proveer un entrenamiento al equipo, necesita pensarlo cuando empieza la programa. También es importante tener una escala variable de honorarios disponible para personas con discapacidades que se basa en los ingresos económicos. En el fin, es un requisito tener un proceso transparente de monitoreo. Necesitan tener una práctica de escuchar a comentarios libres de personas con discapacidades para que pueden proveer comentarios y sugerencias sobre cómo mejorar el programa o servicio.

Necesitamos considerar y entender que estamos preguntando el experto- la persona con discapacidad en esa situación sin embargo de la situación y la experiencia del trabajador. Amy quiere entrar la conversación con la comprensión que ellos están trayendo su experiencia que va mejorar el programa. En el fin, tienen que asegurar que el programa es dirigiendo los resultados. Se parece muy técnico, pero es lo que los programas buenos hacen.

La inclusión será centrada sobre la persona y hay una sensibilización específica a inclusión a asegurar que los programas y servicios proveídos como los gimnasios son para un rango grande universal de gente ocuparlos.

Exacto, el diseño universal es importante en la comunidad y sabemos incluir personas adultas mayores y ellos con discapacidad. Concluimos de la data de censo por 2000 a 2030, el número de individuos con más de 65 años de edad duplicara y es un numero grande. Ya sabemos que es más probable tener una discapacidad motriz cuando tenga más de 65 años. Necesitamos pensar como diseñamos las comunidades y de cuales servicios y programas son proveídos para que todo es accesible a la entera población y

a ver si el diseño accesible es la mejor opción. Por ejemplo, ¿Por qué solamente hay un inodoro accesible en el baño? ¿Por qué todos no son accesibles? O un baño unisex es accesible para una persona que tiene un asistente personal que es del género opuesto. También lo es bueno para los padres de un niño de género opuesto que necesita cambiar la ropa para un deporte.

El diseño universal es la mejor opción. Hay que entender que no cuesta más pero lo requiere más trabajo al principio y requiere una práctica de escuchar a comentarios libres. Si empezamos a diseñar nuestras comunidades universalmente, estamos más cómodos.

¿Cuál sistema de político y cambia ambiental puede apoyar iniciativas comunitarias e inclusivas? ¿Puedes darme unos ejemplos?

Se parece que política es una cosa intimidada y es algo en el estado o en el municipio. Pues ¿Cuáles son las políticas de organizaciones y su realización de servicios y programas? Hay opciones hacer cambios por política y no tiene que tomar mucho tiempo y no tiene que ser una parte del proceso legislativo. Un ejemplo es Calles Completas que examina la usabilidad y seguridad para todo el mundo- lo incluye los peatones, ciclistas y motociclistas. El tema es crear medioambientes que valoran todos.

Típicamente puedes reconocerlo. Si estás en un lugar que es muy popular porque es para muchas ocupaciones, como para tiendas y casas, y hay estaciones accesibles de metro y de metrobus pues puedes llegar bien y quieres pasear más tiempo por allá. Esos lugares fueron diseñados bien y son más cómodos. La política de Calles Completas es una opción. Muchas veces, lugares adoptaron una solución que significa que ellos entienden y dan prioridad al diseño de la comunidad para todo el mundo. No es solamente para coches yendo a paso A llegar a paso B.

El siguiente paso es apoyar para las ordenanzas de Calles Completas. Los tienen más dientes en términos de donde ponen las aceras o cuando construyen. Necesitan dirigir todo el mundo cuando lo hacen porque sabemos que la Ley ADA no requiere las aceras pero si hay una ordenanza por Calles Completas- la da prioridad al todo el mundo en que requiere construir aceras. El apoyo de Calles Completas es bueno para gente sin y con discapacidad.

Hay mucha transportación activa hoy en día. Las voces de discapacidad necesitan estar escuchados en esas situaciones. Tuvieron algunos casos exitosos en Birmingham, Alabama pero no lograron rápido. La resolución empezó en 2011 por los políticos de Calles Completas ser implicados en Birmingham. La ordenanza fue pasada por unanimidad en marzo de 2018. Hubo muchos grupos de ocupantes, de apoyo y de personas con discapacidad a las juntas de consejo municipio dar una historia sobre lo que significa ser valorada e incluido en el diseño comunitario porque a veces se siente

los políticos no le afecta en casa o veces diarias. Cuando vemos la luz y personas vean las barreras le toca una diferencia profunda.

Uno de las maneras mejoras es contar una historia narrativa, poner una cara con la política, y como lo tiene un efecto es algo que necesitamos usar nuestra voz y apoyar para la cambia que nos beneficia.

Cuando hablamos sobre Calles Completos, es posible que es lo más fácil hacer es el ejercicio de caminando. La salud pública hoy en día es un sujeto popular. ¿Ya hablaste sobre caminando y comunidades con instalaciones moverse a pie adentro de la comunidad discapacitada? A veces el verbo caminar se parece el sentimiento de bienvenida o de despedida. Tan una respuesta, el cirujano general puso una convocatoria a caminar. Oímos desde la comunidad discapacitada dijo, “Otra vez hay una campaña de salud pública que no inclúyeme y tiene un enfoque como participar en algo que yo no puedo.” Trabajamos con el equipo que puso la convocatoria de acción por el cirujano general. Les sugerimos que leerlo y escuchar a la grabación que fue creado en los últimos años. Lo tiene una parte inclusiva y muy importante. La frase <<como yo camino>> fue registrado tan una marca.

Ellos recrearon lo por desafiando y dando una perspectiva. Se puede buscar para la campaña por la frase <<como yo camino>> en el sitio de web de NCHPAD. Básicamente, le da influencia a la perspectiva sobre caminando. Queremos motivar la transformación y actitud individual, social. ¿Qué significa a caminar? Amy sabe cuándo ella camina con amigos que usan sillas de ruedas... Se llaman “caminando.” No decimos “vamos a rock’n’roll.” Quisieron empezar la nueva marca y asegurar que promotores de salud y defensores de caminando usan el termino para todas las iniciativas de caminando. Querían inspirar defensores y motivar consumidores ser su propio defensor por compartiendo el tipo de caminando por canales de redes sociales.

Es una campaña que cualquier persona puede usar. Hay herramientas utilizar y promover. Si eres un miembro de una coalición comunitaria, si eres un miembro de club de caminando, o si quieres empezar uno, ya tiene herramientas educacionales y recursos sobre cómo crear un ambiente amable. Habla sobre la comunidad. “Como yo camino y como lo hago” depende de ti. Motivamos gente compartir su historia sobre como camina.

¿Qué más pueden hacer las personas con discapacidades y sus apoyos a crear comunidades saludables?

Amy tiene unos ejemplos buenos. Muchas veces es sobre como expandimos y creamos más oportunidades. NCHPAD trabajó con America Walks y ellos dieron una subvención pequeña a NCHPAD y la Fundación de Orilla. Lo fue a promover la campaña de <<como yo camino>>. Hay que brindarla a la comunidad y fortalecer la



participación de organizaciones discapacitadas en el proceso de diseño comunitario saludable. Una manera en lo que realizaron fue dar dinero a Access Portsmouth en Nueva Hampshire e hicieron un análisis del pueblo con mapas de Google. Vieron una cambia comunitaria muy grande.

Hay tecnología excelente como mapas de Google, Wheelmap o accessibility.cloud que puedes usar a buscar para identificar lugares en el mundo que tienen aspectos positivos y negativos para sillas de ruedas. También ellos fundaron el departamento del condado Hanover. En realidad, es sobre cómo hacer acción civil al segundo paso y analizando los auditorias de camino y como puede participar con las urbanistas o autoridades hacer la cambia en calles o infraestructura que mejorarlo para gente con discapacidad.

Es una oportunidad a entrenar personas con discapacidad ser líderes de auditorias de camino e involucrarse con la comunidad y ver la comunidad tan una persona que usa una silla de ruedas. Lo tiene un impacto bastante y conecta subvenciones que tal vez son limitadas a crear una comunidad más saludable.

Es muy padre y es un proyecto genial. ¿En cuales redes pueden descubrir más sobre la promoción de salud y las actividades varias de NCHPAD?

NCHPAD tiene un sitio de web: [nchpad.org](http://nchpad.org), los números de teléfono gratuita que empiezan con 800 y 900 son accesibles por voz y TTY. También reciben correos electrónicos al [email@nchpad.org](mailto:email@nchpad.org). Están en las redes sociales de Twitter, Instagram e YouTube. Les motivarán a opinar. Si hay una necesidad, nos informan y trabajamos juntos porque sentimos que es mejor a colaborar. También puedes darnos noticias sobre cómo estás viviendo saludable.