

NEWS RELEASE

PublicHealth.LACounty.gov • Facebook.com/LAPublicHealth • Twitter.com/LAPublicHealth

Para publicación inmediata:

9 de noviembre de 2015

Para obtener más información, comunícate con:

Denis Wolcott, Fraser Communications

213-200-1563, dwolcott@frasercommunications.com

El Condado de Los Ángeles lanza un sitio web dedicado a la salud personal de las nuevas mamás de LA

Alrededor del 50% de las mamás que participaron en el programa “Choose Health LA Moms” regresaron a su peso previo al embarazo en menos de 8 semanas

LOS ÁNGELES – Las nuevas madres del condado de Los Ángeles ahora tienen un sitio web gratuito como recurso donde pueden encontrar información que les ayudará a mantenerse saludables después de tener a su bebé: ChooseHealthLAMoms.com. El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles lanzó hoy un sitio web diseñado por expertos médicos en posparto y madres con el objetivo de ayudar a las mamás a regresar a un peso más saludable después de tener a su bebé. Durante la fase de prueba inicial del programa, el 49% de las mamás alcanzaron su peso previo al embarazo en tan sólo dos meses.

El programa tiene una duración de seis meses y se centra en tres sencillas actividades: amamantar de manera exclusiva, beber agua y caminar. ChooseHealthLAMoms.com permite a las madres crear una cuenta personal en línea para acceder a clases gratuitas, recordatorios por mensajes de texto y registros semanales. Los registros ayudan a las mamás a monitorizar sus metas de actividad física (caminar), consumo de agua, lactancia y reducción de peso.

En el condado de Los Ángeles, el 46% de las mujeres tienen sobrepeso u obesidad después del parto, siendo mucho mayor el número de mujeres latinas y afroamericanas afectadas. Estudios previos han demostrado que sólo el 36% de las mujeres alcanzan su peso previo al embarazo en un plazo de seis meses.

“Las madres cumplen un papel fundamental en la enseñanza y ejemplificación de conductas saludables dentro de la familia, y ChooseHealthLAMoms.com les ofrece las herramientas necesarias para mantener una buena salud”, dijo Cynthia Harding, MPH, Directora Interina del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. “En muy poco tiempo este programa ya ha demostrado ser eficaz para el fomento de hábitos saludables que tendrán un impacto positivo en las familias del condado de LA”.

Este programa incluye una amplia biblioteca web con materiales diseñados específicamente para nuevas mamás. Entre los recursos disponibles se cuentan el apoyo a la lactancia materna, así como manejo del estrés, salud mental y nutrición.

“Tener sobrepeso u obesidad durante el embarazo puede acarrear complicaciones en el parto, bajas tasas de lactancia materna y problemas de salud relacionados con la obesidad, tanto para la madre como para el bebé”, agregó la Dra. Diana Ramos, MD, MPH, Directora de Salud Reproductiva del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, Programas de Salud Materna, Infantil y Adolescente. “Enseñarle a una nueva mamá cómo lograr un peso saludable no sólo impactará y mejorará su estado de salud, sino también el de su familia”.

Las mamás que participaron en las pruebas iniciales de ChooseHealthLAMoms.com encontraron un programa eficaz, útil y motivador.

Debido a que más del 92% de las nuevas mamás son usuarias de mensajes de texto y redes sociales, el programa *Choose Health LA Moms* será lanzado como una campaña de medios sociales. A través de mensajes de texto, cada participante será dirigida a sus clases semanales según su fecha de parto. Se recopilarán datos durante el transcurso de dos años con el fin de evaluar la eficacia del programa.

“Nuestro objetivo es apoyar a las mamás sin importar dónde se encuentren y en el momento en que más les convenga”, dijo Ramos. “Este programa empírico de control del peso después del parto puede complementar las recomendaciones del médico”.

El sitio web —financiado con una subvención de First 5 LA— fue lanzado hoy y llegará a las mamás del condado de Los Ángeles vía mensajes en línea y avisos publicitarios, carteles, correo postal y otros medios, incluidos planes de salud, hospitales, clínicas médicas, consultorios médicos y socios en la comunidad.

Choose Health LA Moms es una iniciativa del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles en colaboración con otros departamentos y agencias públicas, organizaciones comunitarias y religiosas y proveedores de salud del condado. Su objetivo: ayudar a las nuevas mamás a mantenerse saludables.

NOTA: Se pueden solicitar ejemplos de la información contenida en el sitio web y en la campaña de medios de comunicación.

El Departamento de Salud Pública tiene el compromiso de proteger y mejorar la salud de casi 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, asociaciones y servicios comunitarios, el Departamento de Salud Pública aborda temas como la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud comunitaria y familiar. Salud Pública tiene alrededor de 4,000 empleados y un presupuesto anual que supera los \$900 millones. Para obtener más información



sobre el Departamento de Salud Pública del Condado de LA y sus funciones, visita PublicHealth.LACounty.gov y síguenos a través de las redes sociales en twitter.com/LAPublicHealth, facebook.com/LAPublicHealth y youtube.com/LAPublicHealth.

#