

February 14, 2007

Contact

Kim Upton/Marc Littman
Metro Media Relations
213.922.2703/922.2700
www.metro.net/pressroom
FOR IMMEDIATE RELEASE

Metro y la American Heart Association "Go Red For Women" este día de San Valentín

Metro se unió a la American Heart Association este 14 de Febrero Día de San Valentín para celebrar la salud cardíaca de las mujeres invitando a los usuarios de Metro y otros a participar en el Programa Metro Fit, el cual impulsa a las mujeres a ejercitarse para tener una buena salud. Esto es de particular importancia para las mujeres ya que las enfermedades cardiovasculares cobran cerca de 500 mil vidas de mujeres cada año. Eso es casi una muerte por minuto.

Como parte de la campaña "Go Red for Women" de la American Heart Association, la Concejal y Presidenta Temporal del concejo de la ciudad de Los Angeles, Wendy Greuel, viajó en la Línea Roja del Metro hasta Union Station para la conferencia de las 7:30 a.m. a cargo de la American Heart Association y Metro en el Portal Este. El evento incluyó actividades para educar a los viajeros matutinos sobre cómo vivir más, mejor y con completa salud cardíaca. La concejal Greuel demostró la facilidad y rapidez de una prueba de presión sanguínea en el evento del 14 de Febrero.

"Hoy me uno a la American Heart Association y Metro, para recordar a los angelinos el impacto que la salud puede tener en nuestros corazones. Cerca de medio millón de mujeres mueren cada año debido a enfermedades cardiovasculares. Espero que todas las personas que escuchen este mensaje comiencen a hacer ejercicio y practicar actividades diarias para su salud cardíaca", dijo la integrante del concejo Greuel.

"Una buena forma de comenzar a moverse es dejar el automóvil. Tomar el transporte público puede ser una forma conveniente de comenzar un programa de ejercicio porque esto automáticamente incluye el caminar como una rutina diaria. Tomar el autobús o el Metro puede ser el comienzo de una nueva vida más sana".

Exámenes de salud gratuitos fueron realizados por el St. Joseph Hospital del Condado de Orange, patrocinador oficial de la campaña en el sur de California "Go Red for Women". Estos exámenes pueden ayudar a las mujeres y a los hombres a determinar su riesgo de enfermedades cardíacas y comenzar a dar los pasos necesarios hacia un estilo de vida más sano.

De hecho, ejercitarse es una de las mejores formas en que las mujeres pueden protegerse de enfermedades cardíacas, dijo Claudia Keller, Directora Ejecutiva de la American Heart Association.

"Las mujeres que no hacen ejercicio tienen el doble riesgo de morir de enfermedades cardíacas que las mujeres que hacen ejercicio", dijo Keller. Y las mujeres que fuman duplican sus posibilidades de morir de una enfermedad cardíaca comparado con las mujeres que no lo hacen.

El ejercicio es también algo esencial para la gente en sus últimos años de vida. "Las mujeres de la tercera edad que no han estado físicamente activas, experimentan más inhabilidad en su funcionamiento diario que las que sí han estado activas", dijo Keller.

Los estudios han mostrado que la mejor forma de hacer ejercicio es incorporarlo a la vida diaria.

Hay una parada de Metro a una milla de distancia de la mayoría de las viviendas en Los Ángeles. Así que el solo caminar hacia el transporte público o bajarse una parada o dos antes de su destino, puede fácilmente ayudar a caminar una milla o dos al día. Es también una forma fácil y conveniente de perder peso y ahorrar dinero.

El programa Metro Fit puede ayudar a incluir una rutina moderada de ejercicio que es fácilmente adaptable a cualquier horario. La meta es caminar 10 mil pasos al día, cerca de 5 millas, ya sea bajándose antes del destino final en Metro o caminando una parada más allá de la que esté cercana a ese destino.

Metro Fit también recomienda utilizar las escaleras en las estaciones de Metro Rail, descubrir nuevas atracciones locales vía Metro o a pie y combinando el uso de la bicicleta con el transporte público. Para saber

más sobre Metro Fit y para ver el video Metro Fit y la lista de los beneficios que da el ejercitarse y la salud cardíaca, vaya a www.metro.net/metrofit.

Durante el atardecer del 14 de Febrero, las ventanas de Metro fueron iluminadas especialmente para crear un corazón por el día de San Valentín y recordar así a las mujeres que cuiden su salud cardíaca.

Metro 021

[Copyright © 2008](#), LACMTA | [Privacy Policy](#)