

Park Rx America

www.ParkRxAmerica.org
¡Pídele hoy a tu médico una receta para parques!

La obesidad le cuesta a los EE. UU.

\$190 mil millones
cada año.

La obesidad causa un **mayor riesgo de enfermedades crónicas**, tales como enfermedad coronaria, presión arterial alta, derrame cerebral, diabetes tipo 2, cáncer y problemas reproductivos.

La actividad al aire libre mejora **el bienestar mental y físico** más que la actividad en interiores.

Pasar tiempo en la naturaleza se asocia con **un mejor desarrollo cognitivo** en los niños en edad escolar.

Cuanto más cerca estemos de los espacios verdes, **menos padecemos enfermedades** cardiovasculares, musculoesqueléticas, de salud mental, respiratorias, neurológicas y digestivas.

29 millones de habitantes de EE.UU.

padecen diabetes y tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral, ceguera, falla renal y amputación de las extremidades inferiores.

La enfermedad coronaria es **la principal causa de muerte tanto** en hombres como en mujeres.

15.7 millones de adultos reportaron al menos **un episodio grave de depresión** el año pasado.

Pasar más tiempo en los parques se traduce en ser **más activo físicamente**.

Pasar más tiempo en la naturaleza **disminuye la ansiedad y los pensamientos negativos**, además de bajar los niveles de depresión y estrés.

Los diabéticos que pasan más tiempo en la naturaleza realizan más actividad física y tiene un mejor **control de la azúcar en la sangre**.

Pasar más tiempo en la naturaleza ayuda a **disminuir la presión arterial elevada**.

MÁS INFORMACIÓN EN
ParkRxAmerica.org

Este póster fue creado en colaboración con
NEEF, NRPA, Dr. Zarr, and NPS RTCA

