



Un minuto de salud con los CDC BRFSS

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a *Un minuto de salud con los CDC*.

Esta encuesta telefónica forma parte del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento. Un equipo de los CDC publicó los datos recogidos en 2004.

Tal vez el hallazgo más preocupante es el aumento de la obesidad en adultos. Más de la mitad de los estadounidenses en todos los estados tienen sobrepeso.

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades, pero 20 por ciento de los estadounidenses no realiza ningún tipo de ejercicio.

La encuesta también señala que cerca del 20 por ciento de la población informó que fuma y cinco por ciento bebe alcohol en exceso.

Los resultados de la encuesta sugieren que muchos estadounidenses deben cuidar mejor de su salud.

La obesidad y el tabaquismo aumentan los riesgos para la salud. La actividad física disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes.

Para más información sobre la salud visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en Español. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de *Un minuto de salud con los CDC*.