

# Evaluación de las Áreas para Caminar

## ¿QUÉ POSIBILIDADES OFRECE SU COMUNIDAD PARA CAMINAR?

Salga a caminar con un familiar o amigo y decidan por sí mismos.

Todos nos beneficiamos al caminar. Sin embargo, la caminata debe ser segura y fácil. Salga a caminar con un familiar o amigo, y use esta lista de verificación para decidir si su vecindario ofrece áreas adecuadas para caminar. No se desanime si encuentra problemas, ya que hay maneras en que usted puede mejorar las cosas.

### PARA COMENZAR

Primero, escoja un lugar para caminar, como por ejemplo el camino a la escuela, a la casa de un amigo, al mercado, al parque o a algún lugar divertido para visitar.

El segundo paso consiste en utilizar la lista de verificación. Lea las preguntas de la evaluación antes de ir a caminar y, mientras camina, tome nota del lugar donde están las cosas que quisiera cambiar. Al final de la caminata califique cada pregunta. Luego, sume los puntos para ver la puntuación de su caminata.

Una vez que haya calificado su caminata e identificado los problemas, el siguiente paso es determinar qué puede hacer para mejorar la puntuación de su comunidad. En la sección *Mejore la Puntuación de su Comunidad* de la tercera página encontrará respuestas inmediatas y soluciones a largo plazo.

## ¿QUE PUNTUACIÓN OBTUVO SU COMUNIDAD?

Salga a caminar y use esta lista de verificación para determinar si su vecindario ofrece áreas adecuadas para caminar.

Lugar de la caminata \_\_\_\_\_

Escala de calificación:

1 = Mal    2 = Muchos problemas    3 = Algunos problemas    4 = Bien    5 = Muy bien    6 = Excelente

### 1. ¿Tuvo espacio suficiente para caminar?

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Las banquetas comenzaban y terminaban de repente.
  - Las banquetas estaban rotas o quebradas.
  - Las banquetas estaban obstruidas con postes, rótulos, plantas, basureros, etc.
  - No había banquetas ni lugares para caminar.
  - Demasiado tráfico.
  - Otro problema \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?**

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- La calle era demasiado ancha.
  - Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar.
  - Se necesitan semáforos o lugares seguros para cruzar.
  - Los carros estacionados no nos permitían ver el tráfico.
  - Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico.
  - Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos.
  - Otro problema \_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**3. ¿Manejaron apropiadamente los automovilistas?**

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Salieron de las entradas de las casas sin mirar.
  - No dieron paso a los peatones.
  - Avanzaron aun cuando había peatones cruzando la calle.
  - Manejaban demasiado rápido.
  - Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron con luz roja.
  - Otro problema \_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?**

Usted y su familiar o amigo, ¿pudieron...

- Sí       No      cruzar la calle por donde podían ver y ser vistos por los que manejaban?
- Sí       No      parar, mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente antes de cruzar las calles?
- Sí       No      caminar por las banquetas o bordes en sentido contrario al tráfico donde no había banquetas?
- Sí       No      cruzar con el semáforo?

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**5. ¿Fue agradable su caminata?**

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas  
que correspondan.)
- Necesitaba más pasto, flores o árboles.
  - Había perros que nos dieron miedo.
  - Había gente que nos dio miedo.
  - No estaba bien iluminado.
  - Había mucha basura y desperdicios
  - Otro problema \_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número  
correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**¿Qué clasificación obtuvo su vecindario?**

*Sume sus calificaciones y decida.*

Preguntas 1 a 5 Puntuación total: \_\_\_\_\_

26-30 ¡Alégrese! Su vecindario es ideal para caminar.

21-25 ¡Alégrese un poco! Su vecindario está bastante bien.

16-20 Está bien, pero necesita algunos arreglos.

11-15 Hay algunos problemas serios que necesitan ser solucionados. Hable del problema con sus vecinos para encontrarle una solución.

5-10 Los problemas son graves y debe informar a sus líderes locales acerca de ellos. Hable con sus vecinos para organizar un plan de acción.

## MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD...

*Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.*

1. ¿Tuvo espacio suficiente para caminar?	¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
Las banquetas comenzaban y terminaban de repente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoger otra ruta por ahora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar en las juntas de la mesa directiva</li> </ul>
Las banquetas estaban rotas o quebradas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar a los ingenieros de tráfico o al Departamento de Obras Públicas acerca de los problemas específicos y entregarles una copia de la evaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir una petición y juntar firmas entre sus vecinos para presentar la petición a la ciudad para que construyan más lugares para caminar</li> </ul>
Las banquetas estaban obstruidas		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar a los medios de comunicación acerca del problema</li> </ul>
No había banquetas ni lugares para caminar		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para crear lugares seguros para caminar</li> </ul>
Demasiado tráfico		
<b>2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?</b>		
La calle era demasiado ancha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoger otra ruta por ahora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigir a las juntas de la ciudad que instalen lugares seguros para cruzar, semáforos, cambios en las reglas de estacionamiento y rampas en las esquinas para sillas de rueda</li> </ul>
Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar de los problemas y la evaluación a los ingenieros de tráfico local y al Departamento de Obras Públicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar a los ingenieros de tráfico cuáles son los lugares peligrosos para el estacionamiento de vehículos</li> </ul>
Se necesitan semáforos o lugares seguros para cruzar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podar los árboles y las plantas que obstruyan la calle y pedirles a sus vecinos que hagan lo mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar a la policía acerca de carros estacionados ilegalmente</li> </ul>
Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar notas amables en los carros que obstruyen la vista pidiéndole a los dueños que no los dejen estacionados allí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir al Departamento de Obras Públicas que puden los árboles o plantas</li> </ul>
Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar a los medios de comunicación acerca del problema</li> </ul>

### MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)...

*Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.*

3. ¿Manejaron apropiadamente los automovilistas?	¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
<p>Salieron de las entradas de las casas sin mirar</p> <p>No dieron paso a los peatones</p> <p>Avanzaron aun cuando había peatones cruzando la calle</p> <p>Manejaban demasiado rápido</p> <p>Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron con luz roja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoger otra ruta por ahora</li> <li>• Dar el ejemplo: manejar más despacio y ser considerado con los demás</li> <li>• Animar a sus vecinos a que hagan lo mismo</li> <li>• Informar a la policía acerca de los conductores que manejan en forma peligrosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir que la policía exija mayor cumplimiento de las leyes de tránsito</li> <li>• Pedir que se creen áreas donde se pueda girar en forma segura</li> <li>• Pedir a los ingenieros de planificación urbana y tráfico que creen soluciones para reducir el tráfico</li> <li>• Pedir a las escuelas que pongan guardias para que ayuden a la gente a cruzar las calles peligrosas</li> <li>• Organizar un programa de guardianes del vecindario para controlar la velocidad de los vehículos</li> </ul>
4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar y educar a sus familiares o amigos sobre las medidas de seguridad al caminar</li> <li>• Organizar a los padres en su vecindario para que caminen con los niños a la escuela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a las escuelas que enseñen las medidas de seguridad al caminar</li> <li>• Ayudar a las escuelas a iniciar programas de medidas de seguridad al caminar</li> <li>• Animar a las compañías a que implementen horarios flexibles para que los padres puedan caminar a la escuela con sus hijos</li> </ul>

## MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)...

*Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.*

5. ¿Fue agradable su caminata?	¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
<p>Necesitaba más pasto, flores o árboles</p> <p>Había perros que nos dieron miedo</p> <p>Había gente que nos dio miedo</p> <p>No estaba bien iluminado</p> <p>Había mucha basura y desperdicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar a sus familiares o amigos las áreas que deben evitar; ponerse de acuerdo entre todos para tomar los caminos más seguros</li> <li>• Pedir a los vecinos que mantengan a sus perros amarrados o encerrados</li> <li>• Informar al Departamento de Control de Animales sobre la presencia de perros que podrían ser peligrosos</li> <li>• Informar a la policía acerca de personas que podrían ser peligrosas</li> <li>• Informar a la policía o al Departamento de Obras Públicas acerca de necesidades de iluminación</li> <li>• Cuando salga a caminar, llevar una bolsa para recoger basura</li> <li>• Plantar árboles o flores en su jardín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar la presencia de más policías para asegurar que las leyes se cumplan</li> <li>• Iniciar en su vecindario un programa de guardianes contra la delincuencia</li> <li>• Organizar un día de limpieza en la comunidad</li> <li>• Patrocinar un día dedicado al embellecimiento del vecindario o a la plantación de árboles</li> <li>• Comenzar un programa para adoptar una calle</li> </ul>

### Un Breve Examen de Salud

<p>No pudimos caminar tan rápido ni tan lejos como nos hubiera gustado</p> <p>Estábamos cansados, sin aliento o nos dolían los pies y los músculos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar con caminatas cortas hasta llegar gradualmente a 30 minutos casi todos los días</li> <li>• Invitar a un amigo o a un niño a que lo acompañe en sus caminatas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a los medios de comunicación que hagan un reportaje sobre los beneficios de caminar</li> <li>• Llamar al Departamento de Parques y Recreación para obtener información acerca de caminatas en la comunidad</li> <li>• Solicitar que las compañías presten su apoyo para fomentar los programas de caminatas para los empleados</li> </ul>
--	--	--

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

## EXCELENTES RECURSOS

¿Necesita asistencia? Estos recursos pueden ayudarle. Algunos de estos recursos están disponibles en español.

### INFORMACIÓN ACERCA DE CAMINATAS

Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)  
UNC Highway Safety Research Center  
730 Airport Road, Suite 300  
Campus Box 3430  
Chapel Hill, NC 27599-3430  
Teléfono: (919) 962-2203  
Correo electrónico: [pbic@pedbikeinfo.org](mailto:pbic@pedbikeinfo.org)  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org)  
[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

National Center for Bicycling & Walking (NCBW)  
8120 Woodmont Ave, Suite 650  
Bethesda, MD 20814  
Teléfono: (301) 656-4220  
Correo electrónico: [info@bikewalk.org](mailto:info@bikewalk.org)  
[www.bikewalk.org](http://www.bikewalk.org)

### SITIOS WEB ACERCA DE LOS DÍAS QUE SE CAMINA A LA ESCUELA

Partnership for a Walkable America  
730 Airport Road, Suite 300  
Campus Box 3430  
Chapel Hill, NC 27599-3430  
Teléfono: (919) 962-7419  
Correo electrónico: [walk@walktoschool.org](mailto:walk@walktoschool.org)  
En EE.UU.:  
[www.walktoschool-usa.org](http://www.walktoschool-usa.org)  
Internacional:  
[www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)

### DISEÑO DE CALLES Y REDUCCIÓN DEL TRÁFICO

Federal Highway Administration Office of Safety  
<http://safety.fhwa.dot.gov/index.htm>

Directory of State Departments of Transportation  
<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

Bocacalles  
<http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/index.htm>

Seguridad para los peatones y ciclistas  
[http://safety.fhwa.dot.gov/ped\\_bike/index.htm](http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/index.htm)

Programa Stop Red Light Running  
[http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/srlr\\_campaign.htm](http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/srlr_campaign.htm)

Institute of Transportation Engineers  
[www.ite.org](http://www.ite.org)

Surface Transportation Policy Project  
[www.transact.org](http://www.transact.org)

### BANQUETAS ACCESIBLES

United States Access Board  
1331 F Street, NW  
Suite 1000  
Washington, DC 20004-1111  
Teléfono: (800) 872-2253  
(800) 993-2822 (TTY)  
Correo electrónico: [info@access-board.gov](mailto:info@access-board.gov)  
[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)  
En Español: [www.access-board.gov/spanish.htm](http://www.access-board.gov/spanish.htm)

## EXCELENTES RECURSOS (CONTINUACIÓN)

¿Necesita asistencia? Estos recursos pueden ayudarle. Algunos de estos recursos están disponibles en español.

### SEGURIDAD PEATONAL

National Highway Traffic Safety Administration  
Traffic Safety Programs  
400 Seventh Street, SW  
Washington, DC 20590  
Teléfono: 1-888-327-9153  
TTY: 1-800-424-9153  
[www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov)

Seguridad peatonal  
[www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped)

Safe Kids Worldwide  
1301 Pennsylvania Ave. NW  
Suite 1000  
Washington, DC 20004-1707  
Teléfono: (202) 662-0600  
Fax: (202) 393-2072  
[www.safekids.org](http://www.safekids.org)

### EL CAMINAR Y LA SALUD

Division of Nutrition and Physical Activity,  
National Center for Chronic Disease Prevention and  
Health Promotion,  
Centers for Disease Control and Prevention  
4770 Buford Highway, NE, MS/K-24  
Atlanta, GA 30341-3717  
Teléfono: 1-800-232-4636  
(800-CDC-INFO)  
Correo electrónico: [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm)  
En Español:  
1-888-246-2857  
[www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/)

Ready, Set, It's Everywhere You Go!  
[www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm](http://www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm)

Kids Walk-to-School  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm)

California Center for Physical Activity,  
California Department of Public Health  
P.O. Box 997377, MS 7211  
Sacramento, CA 95814  
(916) 552-9874  
Correo electrónico: [cacenterforpa@dhs.ca.gov](mailto:cacenterforpa@dhs.ca.gov)

Prevention Magazine  
33 East Minor Street  
Emmaus, PA 18098  
(610) 967-5171  
[www.prevention.com](http://www.prevention.com)

### COALICIONES PARA CAMINAR

America Walks  
Old City Hall  
45 School Street, 2nd Floor  
Boston, MA 02108  
Teléfono: 617-367-1170  
Correo electrónico: [info@americawalks.org](mailto:info@americawalks.org)  
[www.americawalks.org](http://www.americawalks.org)

Partnership for a Walkable America  
National Safety Council  
1121 Spring Lake Drive  
Itasca, IL 60143-3201  
Teléfono: (603) 285-1121  
[www.walkableamerica.org](http://www.walkableamerica.org)

Fuente: Adaptado del documento Walkability Checklist (Evaluación de las Áreas para Caminar) del Pedestrian and Bicycle Information Center. Disponible en: [www.walkinginfo.org/cps/checklist.htm](http://www.walkinginfo.org/cps/checklist.htm) Consultado el 30 de marzo de 2006.