

**Vamos a continuar el tema de esta semana: "Ajuste de cuentas y reparación."**

## **Día 9 - Salud y Salud**

### **01 Aprender**

En los Estados Unidos, la larga historia de diferencias en los resultados de salud basadas en la raza y la etnia, principalmente debido a las disparidades sistémicas y la discriminación establecida. El estado de salud y el acceso a la atención sanitaria influyen en la capacidad de aprender, trabajar, jugar, cuidar a la familia y participar plenamente en las numerosas oportunidades que enriquecen la longevidad y la calidad de vida.

Dentro de muchas de las instituciones de salud de nuestra nación, el racismo médico (contra negros, indígenas y otras personas de color) es sistémico y generalizado. El racismo se manifiesta de innumerables maneras (es decir más alta mortalidad infantil y materna, creencias que los negros experimentan menos dolor, sesgo racial introducido en la formación de la escuela de medicina) y hace que el acceso equitativo a la atención médica sea más difícil.

**Las inequidades sociales y el estrés social a largo plazo** (conocido como carga climatológicas o alostáticas) también contribuyen a aumentar la incidencia de enfermedades y muertes - morbilidad y mortalidad - entre las comunidades de color. Las formas en que el racismo en los sistemas de salud ha socavado la salud y el bienestar se enhebran a través de décadas de políticas y prácticas arraigadas.

Hoy en día exploramos cómo se han utilizado aspectos de la ciencia, la práctica de la salud, las políticas y las estructuras sociales para perpetuar el racismo en la atención médica a lo largo de varias generaciones.

Lea al menos el resumen, pero todo el artículo si es posible: [“Llamado a la acción: El racismo estructural como un impulsor fundamental de las disparidades de salud: Un Consejo Presidencial de la American Heart Association”](#) (14 páginas). Publicado recientemente y completo, este artículo proporciona **una profunda historia de las formas en que el racismo se ha presentado en la atención médica**, y considera múltiples estrategias para avanzar.

Vea algunos de los videoclips de la serie *Unnatural Causes*, comenzando con [Unnatural Causes - Episode 1 in Sickness and in Wealth](#) (4 min). Es un recurso que explora las muchas causas sistémicas y los impactos del racismo en el estado de salud. Para [obtener más información de la serie Unnatural Causes, visite este sitio](#).

También, [vea algunos de este breve documental](#) (17:42 min) que examina la historia olvidada de cómo nuestros gobiernos federales, estatales y locales segregaron inconstitucionalmente cada área metropolitana importante en América a través de la ley y la política.

Breaking: [El 8 de abril de 2021, los CDC estadounidenses emitieron un comunicado declarando el racismo una "seria amenaza para la salud pública"](#).

### **02 Reflejar**

- ¿Cómo ha el racismo estructural llevado a diferencias en los resultados sanitarios? ¿Qué condiciones crean salud comunitaria? ¿Qué condiciones obstaculizan la salud de la comunidad?
- ¿Qué políticas y acciones pueden tomar las comunidades para crear lugares más saludables para que las personas vivan, trabajen y jueguen?
- ¿Cómo podemos ser agentes de la salud y la atención médica de los demás y el nuestro? ¿Qué medidas pueden implementar los sistemas de salud para dismantelar barreras que impiden la buena salud?

### 03 Actuar

- Considere escuchar grabaciones de meditación guiadas como una herramienta para curar heridas relacionadas con la raza.
- Manténgase conectado con las últimas noticias y eventos [inscribiéndose en el Wellness and Prevention](#) de Trust for America's Health.
- Apoyar la labor de [Public Health Awakened](#), una red nacional de profesionales de la salud pública que se organizan para la salud, la equidad y la justicia.
- [Aprenda lo que puede hacer](#) para mejorar la salud y el bienestar de su comunidad.
- Únete a la obra de la [comunidad Coming to The Table](#), comprometida con la verdad, la transformación, la curación racial y la liberación.
- Pida a los legisladores de su ciudad o estado que declaren [el racismo una emergencia de salud pública](#). READ how race in America impacts members of marginalized communities from the Racial and Ethnic Health Disparities Issue Brief, Jan. 2021.
- Familiarícese con [The Disparities Solution Center en Mass General Hospital](#) y su trabajo para mejorar la atención médica de calidad, eliminar las disparidades raciales y étnicas, y lograr la equidad en la atención médica.

### 04 Recursos adicionales para ir más profundo (tiempo que lo permite)

- [Tome esta prueba en línea para aprender acerca de sus propias creencias y actitudes hacia varios temas de salud.](#) (aprox. 20 min) [o tome un curso en línea para ayudarlo a examinar sus propios sesgos.](#)
- VISITE ["Qué saludable es mi comunidad"](#) para obtener más información sobre el estado de salud de su comunidad.
- VEA algunos de los videoclips del documental [Black Men in White Coats](#).
- LEA [este artículo sobre el racismo como amenaza para la salud pública](#).
- LEA [este artículo sobre el importante legado de los escritos de W.E.B DuBois](#) sobre cómo las disparidades de salud contribuyen a las desigualdades de salud.
- LEA [cómo la raza en Estados Unidos afecta a los miembros de las comunidades marginadas](#) del Informe sobre disparidades raciales y de salud étnica, enero de 2021.
- LEA [este informe de 2021 sobre Population Health Science](#) de la Prensa Nacional de Academias que explora muchos de los impactos interseccionales de la discriminación en el cuidado de la salud y los resultados de salud.

- LEA [este artículo sobre la línea celular de Henrietta \(HeLa\)](#) , y el papel crítico que las células de esta mujer negra han desempeñado en los últimos setenta años, incluso en ayudar a desarrollar la vacuna COVID-19.
- EXPLORE cómo la inequidad racial es una causa profunda de hambre en [este Bread for the World Report](#).
- CONSULTE [este sitio web sobre el seguimiento de las disparidades raciales covid](#).

## **Mañana veremos: Abordar la brecha de riqueza racial**

### **¡Habla de él!**

- Visite nuestro foro de [discusión en línea](#) donde se publicará cada mensaje diario, con espacio para que pueda compartir algunos pensamientos, reflexiones o preguntas a través de temas de discusión moderados. (Tendrá que crear un inicio de sesión la primera vez que utilice el foro).
- Usa y sigue #FSNEquityChallenge en [Instagram](#), [Twitter](#) y otras plataformas de redes sociales. (Deberá crear un inicio de sesión la primera vez que utilice el Foro).
- RSVP para unirse a nuestro espacio de discusión en vivo en línea facilitado todos los viernes durante el desafío desde el mediodía hasta la 1:30 hora del este. Se requiere inscripción. [9 de abril](#), [16 de abril](#), [23 de abril](#).
- Utilice nuestra [discusión en línea](#) y [seminario web de orientación grabado del facilitador](#) para inspirarse y organizar una conversación propia, ya sea durante o después del desafío.

### **Miércoles por la noche: Una conversación sobre la crianza de los hijos, la educación y el cuidado de los niños valientes, las comunidades queridas y la hermosa democracia multirracial**

Se le invita a una conversación co-organizada por FSNE y EmbraceRace, el 14 de abril, de 8:30 a 9:30 pm (para acomodar varias zonas horarias). [Más información y enlaces de registro](#).

### **Otros Recursos Para el Desafío de la Equidad Racial**

[Recursos para usar durante todo el año](#)

[Guía de discusión](#)

[Seminario web de orientación grabada para facilitadores de debates grupales](#)

[Compruebe si su organización aparece como una "organización participante"](#)

*Si tiene preguntas logísticas o experimenta algún problema con enlaces o recursos durante el Desafío, [envíenos una nota](#).*

**En caso de que te lo perdisteis:**

[Challenge Pre-work](#)

[Day 1: Racial Socialization & Racial Identity Formation](#)

[Day 2: Indigenous Food Ways: Suppression to Celebration and Sovereignty](#)

[Day 3: A Legacy of Slavery & Servitude: Injustice for Food & Farm Workers](#)

[Day 4: A Legacy of Slavery: Anti-Black Racism](#)

[Day 5: Confronting Whiteness, White Privilege, & White Supremacy](#)

[Day 6: Week One Catching Up & Reflecting](#)

[Day 7: More Reflection](#)

[Day 8: Levels of Racism and Oppression: Focus on Internalized and Systemic](#)