

**KAISER PERMANENTE**  
**“CHOOSE HEALTH” SPANISH Version**  
**15A draft (RT)**  
**AUGUST 9, 2006**  
**TRT: 22:36**

VID EO	AUDIO
-----------	-------

**OPEN**  
**(TRT: 3:45)**

Montage- Portraits – families, individual children, seniors, Quiroz, Duran and Ramirez families

**TITLE GFX:**  
**ESCOGE LA SALUD**  
**VIVA BIEN**

**Lupe Ontiveros- on camera**

Tape #21: 21:21:43:00 – 21:22:08:00  
Speaking directly to camera

Tape #21: 21:22:38:00 – 21:23:07:00

**Lupe on camera**

Tape #22: 22:00:37:00 – 22:00:53:00  
**Continues speaking to camera**

Tape #22: 22:08:14:00 – 22:08:28:00

**VOICE OVER**

**SCENE #1:**

**VENIMOS DE MUCHOS PAISES.  
SOMOS DE MUCHOS TAMAÑOS  
Y DE VARIOS COLORES.  
SOMOS DIFERENTES Y A LA  
VEZ SEMEJANTES .  
QUEREMOS LO MEJOR PARA  
NUESTRAS FAMILIAS, PERO  
NUESTRA COMUNIDAD SE  
ENCUENTRA EN PELIGRO.  
AUN TENEMOS EL PODER DE  
CAMBIAR LA SITUACION Y  
TOMAR LAS DECISIONES  
NECESARIAS PARA  
MANTENER NUESTRA SALUD,  
LA DE NUESTRAS FAMILIAS Y  
AMIGOS, Y LA DE NUESTRA  
COMUNIDAD.  
ESCOGE LA SALUD...  
VIVA BIEN.**

**SCENE #4: : SOY LUPE  
ONTIVEROS. Y ALGUNOS DE  
USTEDES MÉ CONOCEN COMO  
ACTRIZ, POR MI TRABAJO EN LA  
TELEVISIÓN Y EN EL CINE—  
SELENA, LAS MUJERES DE  
VERDAD TIENEN CURVAS Y,  
ÚLTIMAMENTE, LAS ESPOSAS  
DESESPERADAS. Y TAMBIÉN SOY  
ACTIVISTA, MADRE, ESPOSA Y  
ABUELA. Y CUANDO SE TRATA DE  
LA SALUD DE MI FAMILIA Y LA DE  
MI COMUNIDAD, YO TENGO LAS  
MISMAS PREOCUPACIONES Y  
RESPONSABILIDADES QUE  
USTEDES.**

**SCENE #5:**

**EN ESTE VIDEO, YO Y VARIAS  
PERSONAS LES CONTAREMOS  
NUESTROS CUENTOS,  
COMPARTIREMOS CON USTEDES  
NUESTRAS PREOCUPACIONES Y  
LOS DESAFÍOS QUE HEMOS  
TENIDO QUE SUPERAR PARA  
MANTENER LA SALUD.. Y TAMBIEN  
LES HABLAREMOS DE  
NUESTROS EXITOS. POR FAVOR,  
TOMEN EL TIEMPO PARA VER  
ESTE VIDEO HASTA EL FINAL.**

**Frank Meza, MD**  
**Internal Medicine**  
**Kaiser Permanente, East Los Angeles**  
Tape #3: 03:10:40:00 – 03:10:47:00  
Tape #3: 03:10:54:00 – 03:11:10:00

Shots of ELA neighborhood- people on the streets

Dr. Meza  
Tape #3: 03:13:17:00 – 03:13:27:00

Tape #6: 06:21:33:00 – 06:21:38:00

“25 secs)

**A**

**Dr. Meza:** Yo soy nacido aquí en Los Ángeles. Soy hijo de padres mexicanos. Soy segunda generación en los Estados Unidos. // La educación fue aquí toda en el Este de Los Ángeles. Yo me preparé para ser doctor para asistir a la comunidad latina y también mi familia, que todos son latinoamericanos. Nosotros tenemos un gran problema médico en los Estados Unidos: el problema de obesidad y diabetes

**SCENE #5A**

**LA DIABETES SE PRESENTA CUANDO NUESTROS CUERPOS NO PUEDEN PRODUCIR O UTILIZAR SUFICIENTE INSULINA.**

**B**

Y el único modo de prevenir obesidad es mantener buena dieta y mucho ejercicio.//

**C**

Es muy importante entender que nuestros cambios en nuestra salud ocurren sobre de mucho tiempo.

“Embolia,” rather than embolo, is this is the terminology used in the 2004 edition of Kaiser Permanente’s Healthwise book, and has also been implemented as part of the Resource Guide.

**VOICE OVER**  
**SCENE #2**  
**ENTRE LOS LATINOS EL PORCENTAJE DE DIABETES TIPO DOS ES CASI EL DOBLE DEL DE LOS ANGLO-AMERICANOS. PARA LAS PERSONAS CON DIABETES LA PROBABILIDAD DE UNA ENFERMEDAD CARDIACA O UN ATAQUE CEREBRAL ES DE DOS A CUATRO VECES MAYOR. IGUALMENTE ALARMENTE ES QUE EN LA POBLACION GENERAL SE CONSIDERA QUE UN 20 POR CIENTO DE LOS NIÑOS TIENE SOBREPESO O SON OBESOS, Y ESTE NUMERO ES AUN MAS ALTO ENTRE LOS LATINOS Y AFRO-AMERICANOS. LA OBESIDAD ES UN PROBLEMA SERIO YA QUE FACILMENTE PUEDE LLEVAR A LA DIABETES.**

**EN ESTE VIDEO NOS VAMOS A ENFOCAR EN DOS AMENAZAS A LA SALUD DE NUESTRA COMUNIDAD... LA OBESIDAD Y LA DIABETES.**

**E**

Ahora vemos números muy alarmantes de tipo número 2 diabetes, en los niños de la edad de 10 a 12 años// Todo a consecuencia de obesidad, falta de actividades físicas y comiendo demasiadas calories y grasa.

**F** El problema con esto, es que el diabetes va a quitar como 20 años de la edad de cada niño

Dr. Meza  
Tape #3: 03:16:36:00 – 03:17:06:00

**Nora Garcia – Zepeda, MD**  
**Pediatrics, Oakland**  
Tape 24: 01:00:53:00 – 01:01:05:00

Tape #24: 01:08:00 – 01:08:07:00

Please insert “seres”. This is the complete translation of “loved ones”

**GFX Billboard (5 secs)**  
**CONOZCA SU HISTORIA**

Dr. Meza  
Tape #3: 03:27:10:00 – 03:27:37:00

**SOUND UP IN SPANISH DR. MEZA**  
**ASKING IF YOUR DAD/MOM HAD**  
**DIABETES, ETC.**  
**IN ENGLISH: TAPE #5 05:18:10:00 –**  
**05:18:17:00**

Rebecca with family

(sound up) Ah....

“No hay nada más importante que su salud—su salud física, su salud mental, su salud espiritual.”

**B**  
así desde un comienzo pueden tomar decisiones para prevenir enfermedades y para ser lo más saludables posibles.

**VOICE OVER**

**SCENE #3**  
**SI TOMAMOS BUENAS**  
**DECISIONES PARA MANTENER**  
**UNA VIDA SANA,...SI**  
**CUIDAMOS NUESTRA SALUD Y**  
**LA DE NUESTRAS FAMILIAS,**  
**ES POSIBLE QUE PODAMOS**  
**EVITAR LA MUERTE**  
**PREMATURA DE ALGUNOS DE**  
**NUESTROS SERES QUERIDOS.**

**IMPORTANTE QUE SEPA SU**  
**HISTORIA Y SUS NUMEROS.**  
**HAY QUE COMER PARA TENER**  
**UNA VIDA SANA, MANTENERSE**  
**ACTIVO Y HABLAR CON SU**  
**MEDICO.**

**(Sound up-)** Su mama tiene diabetes y alta presion?

**G** : Es muy importante // saber que son las enfermedades que han afectado a los bisabuelos, los abuelos, el madre, padre, los hijos, sus hermanas, hermanos; todos los problemas como alta presión, asma, diabetes, cáncer, problemas del pulmón—todo eso es muy importante.

**VOICE OVER**  
**SCENE #6:**  
**REBECCA REYES ES**  
**PACIENTE DEL DOCTOR**  
**MEZA. TIENE CINCUENTA y**  
**cinco AÑOS. ES CASADA Y**  
**MADRE DE CINCO HIJOS. EN**  
**EL AÑO 2002 SE LE**  
**DIAGNOSTICÓ DIABETES.**

**DR. MEZA**

H Dr. Meza  
La señora Reyes primero vino//,  
quejándose de mucho cansancio,  
dificultad en leer, orinando  
demasiado. Tomando una historia de  
su familia, entendíamos de que su  
madre ya había tenido diabetes.  
Tomamos varias pruebas y  
determinamos que su diabetes estaba  
fuera de control

**VOICE OVER**

Jaime Ramirez w/ his sons

**SCENE #8:**

**JAIME RAMIREZ TIENE 45  
AÑOS. ES CASADO Y PADRE DE  
TRES NIÑOS PEQUEÑOS.  
SIEMPRE HA VIVIDO UNA  
VIDA SANA Y ACTIVA. PERO  
EN LOS ÚLTIMOS AÑOS DEJÓ  
DE HACER EJERCICIO. ANA, SU  
ESPOSA, SE EMPEZÓ A  
PREOCUPAR POR LA SALUD  
DE SU MARIDO.**

Ana Ramirez  
Tape #9: 09:02:04:00 – 09:02:30:00

A : Estaba preocupada por Jaime  
porque yo sé que su papá tiene la  
diabetes por aproximadamente 40  
años y también su mamá le han  
diagnosticado diabetes recientemente  
y pues, ah, yo sé que la diabetes es  
hereditaria, entonces, ah, yo pensé  
que sería muy importante para él  
empezar un programa de ejercicio y  
comer saludable también.

**(Juan Coriano VO was dropped  
from here)**

**GFX Billboard (5 secs)**  
**CONOZCA SUS NUMEROS**  
**DR. GARCIA**

C : Yo les digo a mis pacientes que  
pequeños cambios tienen grandes  
resultados. Eliminar algo, hacer algo  
diferente—esas cosas pequeñas,  
pero cambios permanentes, pueden  
tener efectos en tu salud por mucho  
tiempo.

Dr. Garcia  
In exam room with Leslie and her mom.

**FIXED V0**

Dr. Garcia  
Tape #24: 01:16:37:00 – 01:16:58:00

**Mrs. Marquez:** (In Spanish, English v/o)  
Tape #33: 10:04:08:00 – 10:04:23:00

Dr. Garcia  
Tape #24: 01:20:09:00 – 01:20:23:00

**“Sound-Up Dr. Garcia’s exam room** with  
Leslie and Mrs. Marquez

(**Sound up**)Arriba, arriba, abajo,  
abajo...

**VOICE OVER**

**SCENE #10:**  
**HOY, LA DOCTORA GARCIA,**  
**EXAMINA A LESLIE MARQUEZ**  
**DE NUEVE AÑOS. SU MADRE**  
**LA ACOMPAÑA.**

(sound up) Fantastico!

**D** : Leslie es una niña alta, pero está muy sobre peso—su peso no está proporcional para su estatura. Y estoy preocupada; estoy preocupada porque si ella sigue así, en un años ella puede tener síntomas de prediabetes o puede desarrollar diabetes..

**A**  
La estamos motivando a que haga ejercicio, a que coma comidas saludables, ya no mucha comida de la calle: hamburguesas, no papitas fritas; ya más verduras y ensalada.

**F**  
Hay muchas cosas que la familia Márquez pueden hacer para ayudar a Leslie. Pueden hacer ejercicio como una familia, pueden hacer ciertas decisiones sobre sus comidas y pueden ser conscientes de las porciones que están sirviendo

(sound up) Leslie, senora les tengo unas excelentes noticias . Desde la ultima vez que te vi has bajado diez libras., fantastico...”

**VOICE OVER**

**SCENE #11:**

**UNA VEZ AL MES, LA DOCTORA GARCIA ENSEÑA LA CLASE “HEALTHY LIVING” PARA NIÑOS CON SOBREPESO. EN LA CLASE, LA DOCTORA HACE VARIAS DRAMATIZACIONES COMO ESTA .**

Dr. Garcia demonstrates blood flow using two transparent water bottles with red liquid.

Dr. Garcia:

Tape #25: 02:23:41:00 – 02:24:20:00

**G**

“: Vamos a imaginar que esto es la sangre, sangre saludable, que puede circular libremente por todo el cuerpo. Al cerebro, a los ojos, a los rinones. A todos los lugares donde tiene que ir el oxígeno. Ahora, que pasa en la diabetes. No hay suficiente insulina. Hay demasiada azúcar, es casi como una miel. Como puede entrar el oxígeno a nuestro cerebro? A nuestros ojos, a nuestros rinones. Por eso tenemos tantas complicaciones. Y todo esto podemos evitar.

A previous concern for the selection was that the acronym was done in English. The reference guide translates to “IMC – Índice de Masa Corporal” ... The concern is that BMI is introduced in English by the VO before Dr. Garcia explains it below. It is on a graphic, but perhaps it would be best to introduce it by its Spanish name first.

**VOICE OVER**

**SCENE #12:**

**PARA MANTENER UNA VIDA SANA HAY QUE COMPRENDER EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y MANTENER BUENOS NIVELES DE PRESION ARTERIAL, AZUCAR EN LA SANGRE Y COLESTEROL. ADEMÁS, ES IMPORTANTE QUE USTED Y SU MEDICO HABLEN ACERCA DE LO QUE SIGNIFICAN ESTOS NIVELES.**



Lower third key

**INDICE DE MASA CORPORAL**

Dr. Garcia

Tape #24: 01:22:41:00 – 01:22:53:00

H

“Una de las cosas que usamos para evaluar si un niño está proporcional su peso a su estatura, en inglés se llama *Body Mass Index*. Es una calculación y a través de esa calculación podemos ver si el niño está sobre peso para su estatura o normal.

**VOICE OVER**

**SCENE #12A**

**SI USTED TIENE DIABETES DEBE TOMARSE LOS MEDICAMENTOS NECESARIOS PARA MANTENER UN BUEN NIVEL DE AZUCAR EN LA SANGRE. ASI SE PUEDEN PREVENIR LA MAYORIA DE LAS COMPLICACIONES. TAMBIEN ES IMPORTANTE HACERSE DIARIAMENTE LA PRUEBA DE AZUCAR EN LA SANGRE**

**Dr Meza** in V.O. and on camera with Mrs. Reyes discussing her blood sugar numbers.

Tape #6: 06:11:45:00 – 06:12:14:00

**Graphics :**

**J S**

**Dr. Meza:** La prueba de azúcar de sangre que hacemos en la mañana la hacemos en ayunas.”

Dr, Meza

Tape #6: 06:17:57:00 – 06:18:27:00

La presión de la sangre es muy importante mantener en buen control para prevenir enfermedades cardiacas.

**Graphics:**

**Colesterina LDL –menos que 100 mg**

**Colesterina HDL –mas que 45 mg**

**12B. LA PRESION IDEAL ES CUANDO EL NUMERO DE ARRIBA ES MENOS DE 130 Y EL DE ABAJO ES MENOS DE 80.**

Dr Meza and Dr. Garcia with patients

(sound up) Bravo!  
VOICE OVER

**SCENE #13:  
EL MANTENIMIENTO  
PREVENTIVO ES BÁSICO PARA  
MANTENER SANA A SU  
FAMILIA. ESTO INCLUYE  
EXAMENES REGULARES Y  
PRUEBAS QUE PUEDEN  
DETECTAR LAS  
ENFERMEDADES  
ANTICIPADAMENTE.**

**GFX Billboard (5 secs)  
COMA ALIMENTOS SALUDABLES**

**Dr.Meza**

TAPE #6: 06:19:43:00 – 06:20:04:00

M  
Empezamos por cambiando poco la dieta que tenemos. Por ejemplo, comer menos productos de animal, menos carnes, menos grasas. No eliminarlas, pero menos cantidad. También comer más frutas, más vegetales, más frijoles, más trigos; comer cosas que son más saludables para nuestro cuerpo.

Yo les aconsejo a mis pacientes que pequeños cambios sobre mucho tiempo puede tener efectos muy significantes. Por ejemplo, leche. En vez de tomar leche entera, escoge la leche de 2 %, de 2 % puedes cambiar a 1 % y hasta lo puedes mezclar con la leche de 0 %.

H

**Dr. Garcia**

Tape #24: 01:25:42:00 – 01:25:55:00

Tape #24: 01:26:06:00 – 01:26:39:00

Tape #24: 01:28:14:00 – 01:29:29:00

I Y las sodas. Una soda tiene 140 calorías y 39 gramos de azúcar y una soda de dieta tiene 0. Si tienen que tomar una soda, esa opción es mejor. Pero no se olviden que agua, agua es realmente lo que prefiero.

**SCENE #14:  
LOS MEDICOS Y  
NUTRICIONISTAS  
RECOMIENDAN QUE  
COMAMOS PORCIONES  
PEQUEÑAS DE CARNE DE RES,  
PUERCO Y POLLO.  
APROXIMADAMENTE TRES  
ONZAS POR PORCION, ESTO ES  
COMO EL TAMAÑO DE UNA  
BARAJA.**

**SCENE #15:  
NO ES NECESARIO COMER  
CARNE EN CADA COMIDA, NI  
SIQUIERA DIARIAMENTE. HAY  
MUCHAS MANERAS DE  
CONSUMIR PROTEINA.  
PODEMOS COMER MAS  
PESCADO, PREFERIBLEMENTE  
HORNEADO O COCINADO AL  
VAPOR...Y PROTEINA DE  
PLANTAS COMO FRIJOLES Y  
LENTEJAS.**

Rebecca Reyes  
Tape #1: 01:25:40:00 – 01:26:00:00  
BITE Deleted

(

**SCENE #16:  
LOS FRIJOLES REFRITOS SE  
PUEDEN HACER SIN MANTECA.  
SE PUEDE SUBSTITUIR CON  
AGUA O ACEITE. Y AUNQUE  
ES IMPOSIBLE DEJAR DEL  
TODO LAS TORTILLAS,  
PODEMOS COMER MENOS.  
CUANDO SEA POSIBLE HAY  
QUE COMER TORTILLAS DE  
MAIZ O TRIGO ENTERO EN  
VEZ DE LAS DE HARINA.**

**LUPE ONTIVEROS**

C  
Estamos más conscientes de no  
usar ciertos aceites y, en fin. Así  
es que es una cosa que también  
puede ser positiva. Siempre, como  
somos golosos, entonces bueno,  
yo trato de no traer tentación a la  
casa

**Marquez family eating healthy food**

**Lupe Ontiveros**

**Tape #19: 19:21:17:00 – 19:21:25:00**

**Tape #19: 19:21:45:00 – 19:21:12:00**

**Ramirez Family eating meal**

Ana brings out bowl of soup.

**Ana Ramirez**

**Tape #9: 09:27:29:00 – 09:27:44:00**

**SCENE #17:**

**HAY QUE COMER FRUTAS Y VERDURAS DIARIAMENTE. Y PARA LOS DIABETICOS LA MITAD DEL PLATO DEBE SER LEGUMBRES. HAY QUE USAR ACEITE DE OLIVA O DE CANOLA EN VEZ DE MANTECA O ACEITE DE MAIZ. Y LIMITAR LAS COMIDAS FRITAS A UNA VEZ A LA SEMANA. HAY QUE COMER TRES VECES AL DIA Y ENTRE COMIDAS DISFRUTAR UN BOCADO SALUDABLE... FRUTA, YOGUR O GALLETAS INTEGRALES CON UNA ONZA DE QUESO BAJO EN GRASA.**

Después de que mi esposo sufrió el infarto, tuvimos que hacer cambios mayores en la dieta de él, tanto la de él como la mía;//

**SCENE #18:**

**NO HAY QUE PENSAR SOLAMENTE EN LO QUE TIENEMOS QUE ELIMINAR. TAMBIÉN DEBEMOS PONER ATENCIÓN A LO QUE PODEMOS AÑADIR...MAS VERDURAS, FRUTAS, GRANOS ENTEROS Y SOPAS HECHAS EN CASA.**

(Sound up-Ana) Bueno, vamos a tomar sopa de pollo y verduras ahora.

C

Ah, siempre comemos las comidas tradicionales de nuestro país, como por ejemplo, sopa de pollo y hay cosas bien sencillas que se pueden hacer para hacer lo que es un poquito más saludable, como quitándole la piel al pollo, eso le quita gran cantidad de grasa..Y los niños comen muy bien

## VOICE-OVER

### SCENE #19:

**HAY QUE TRAER EL  
RECUERDO DE LAS COMIDAS  
TRADICIONALES, SENCILLAS  
Y SABROSAS.**

Ana Ramirez

Tape #9: 09:27:41:00 – 09:28:09:00

Miguel Quiroz

Tape #15: 15:27:27:00 – 15:27:42:00

El tipo de queso que se usa para hacer las pupusas hace una gran diferencia. En lugar de usar quesos que son mas grasosos usar queso mozzarella que siempre se derite muy bien en las pupusas pero no es tan grasoso como los otros quesos.

***Scene 19A:* CUANDO SE TRATA  
DE SU SALUD Y LA DE SUS  
SERES QUERIDOS, ES  
IMPORTANTE TOMAR BUENAS  
DECISIONES SOBRE LO QUE  
COMEN:**

**HAY QUE AUMENTAR EL  
CONSUMO DE ALIMENTOS  
HORNEADOS, ASADOS, Y  
COCINADOS AL VAPOR; LAS  
HORTALIZAS VERDES,  
VERDURAS Y FRUTAS, Y LOS  
ALIMENTOS DE GRANO  
ENTERO. TAMBIEN HAY QUE  
AUMENTAR LA CANTIDAD DE  
AGUA QUE UNO BEBE.**

**HAY QUE REDUCIR LAS  
COMIDAS FRITAS, LA CARNE  
DE RES, LOS ALMIDONES Y  
LOS PRODUCTOS LÁCTEOS  
ALTOS EN GRASA.**

## **VOICE OVER**

### **SCENE #20:**

**MIGUEL Y BERENICE QUIROZ, AMBOS DE 81 AÑOS, SON EJEMPLOS PERFECTOS DE LO QUE SE PUEDE LOGRAR CON UNA DIETA SANA Y UNA VIDA ACTIVA.**

A

Se cocina con un poquito de más cuidado, verdad, que no tenga muchas cosas que lo pongan a uno enfermo. Menos especies, poquito más cuidado cuando se cocina, con aceite en vez de manteca, y, pero siempre ha sido el mismo sabor, las mismas delicias de comida.

## **VOICE OVER**

### **SCENE #21:**

**MIGUEL Y BERENICE TODAVIA VIVEN EN SAN FRANCISCO CON NEVA, DE 89 ANOS. NEVA ES LA HERMANA DE BERENICE. TODOS LOS DIAS SALEN JUNTOS A CAMINAR. Y COMO SIEMPRE, HAN MANTENIDO SU SALUD HAN TENIDO MUCHOS ANOS PARA GOZAR DE SUS HIJOS Y NIETOS.**

**GFX Billboard 5 Seconds  
SEA ACTIVO**

**21A  
PARA EMPEZAR ...ES  
IMPORTANTE MEJORAR LA  
NUTRICIÓN. PERO LA  
ACTIVIDAD FISICA TAMBIEN  
ES IMPORTANTE Y HAY QUE  
INCORPORARLA EN LA VIDA  
DIARIA. EL EJERCICIO NO  
SOLO ES BUENO PARA LA  
SALUD... SINO QUE DA  
ENERGIA. UNA BUENA  
NUTRICION Y UN REGIMEN DE  
EJERCICIO DIARIO TAMBIEN  
PUEDEN AYUDAR A  
CONTROLAR Y PREVENIR  
PROBLEMAS COMO LA  
DIABETES.**

**VOICE OVER**

-  
Jaime Ramirez with kids

**SCENE #22:  
JAIME SABIA QUE ANA TENIA  
RAZON CUANDO LE DIJO QUE  
DEBÍA HACER MAS EJERCICIO.**

Jaime Ramirez  
Tape #10: 10:01:31:00 – 10:01:46:00

Empecé a caminar y poco a poco  
empecé a caminar más y, y,  
después me di cuenta que ya  
había corrido una milla en el  
*treadmill* y que había caminado  
otra milla, y ya había hecho 2  
millas y que las rodillas no me  
dolían y empecé a disfrutar eso.

**VOICE OVER**

Ana Ramirez  
Tape #10: 10:08:45:00 – 10:09:02:00

**EMPEZAR NO ES FACIL. Y  
ENCONTRAR EL TIEMPO PARA  
HACER EJERCICIO AVECES  
PUEDE SER DIFICIL.**

**F**  
Después de que tuvimos a los  
niños, ya... pues no teníamos  
tiempo de hacer ejercicio y  
pasamos un buen tiempo,  
aproximadamente 5 años, 6 años,  
sin hacer prácticamente nada  
G“



## VOICE OVER

### SCENE #24:

**HAY QUE HACER EJERCICIO  
TODOS LOS DIAS... SALGAN A  
CAMINAR, LLEVEN A SUS  
HIJOS AL PARQUE, BAILEN.  
TENEMOS QUE HACER LAS  
ACTIVIDADES QUE NOS DAN  
GUSTO. Y HACERLAS CON LA  
FAMILIA ES MAS FACIL Y  
AGRADABLE.**

### Miguel Quiroz

Tape #14: 14:26:25:00 – 14: 26:27:00

Tape #14: 14:26:44:00 – 14:27:01:00

### C

Siempre hemos estado con los niños. Mucho, mucho ejercicio con los niños. Cuando estaban más chiquititos les hacía el caballo; los 4 encima de mí y corría pa' acá y pa' allá y todos lados, siempre tratando de estar unida la familia.

### B

Y también limite la televisión y los juegos de computadora. Si tienen una televisión en su cuarto, sácalo.

Dr. Garcia

Tape #25: 02:06:28:00 – 02:06:59:00

Casi no miramos televisión; nos salimos para afuera a jugar, a andar con el perro que tenemos allá afuera y mi esposo se va al gimnasio. //y los saco así a afuera, a andar afuera.

Mrs. Marquez (in Spanish w/ English v/o)

Tape #33: 10:11:32:00 – 10:11:48:00

Ah, pues tengo 3 hijos y, y, y los 3 hijos míos me, me, me exigen jugar. Jugamos de lucha, me convierten en caballo para ellos o me convierten en un dinosaurio para ellos y se montan encima de mí y,

Jaime Ramirez

Tape 10: 10:04:01:00 – 10:04:04:00

Tape #10: 10:04:20:00 – 10:04:32:00

Yo mido menos de 5 pies y soy de cuerpito, un poquito rotundo. Bueno, ésa la verdad. Y ahora necesito enfocarme, no tanto en la vista, en mi apariencia, sino en mi salud. //

Lupe Ontiveros

Tape #20: 20:07:13:00 – 20:07:33:00

Lupe

Tape #20: 20:08:34:00 – 20:08:48:00

Is it possible to confirm that the lipstick on Ms. Ontiveros' teeth have been removed?

Así es que todo este ejercicio lo hago con el propósito de mantenerme de buena salud. Miren, nadie nació para medir el tamaño 0 ó el tamaño 2. Hay que aceptarlo. Que las mujeres de verdad tienen curvas.

## VOICE OVER

Jaime and Ana running

**SCENE #25:  
EMPEZANDO A CORRER JAIME  
PUDO ELIMINAR EL DOLOR DE  
ESPALDA QUE LE HABIA  
MOLESTADO DURANTE AÑOS.  
AHORA JAIME Y ANA CORREN  
CARRERAS DE LARGA  
DISTANCIA.**

Ana Ramirez

, Corrí 2 carreras//, una de 10, // y otra de 12 kilómetros y después el medio maratón también, aquí en San Francisco, que, ah, fue, pues una experiencia fabulosa correr el medio maratón

Jaime Ramirez

Entonces, el hacer ejercicio, el tener una rutina, una disciplina, ah, me doy cuenta yo que los beneficios son bastante porque puedo disfrutar de mi familia, puedo disfrutar de mis hijos.

## VOICE OVER

Jaime playing soccer with sons

Jaime Ramirez

### SCENE #26:

**JAIME REGRESÓ A UNO DE SUS GRANDES AMORES, EL FUTBOL. AHORA JUEGA CON SUS HIJOS Y ES ENTRENADOR DE UN EQUIPO INFANTIL.**

Entonces, eso es algo que yo disfruto y que les estoy enseñando a mis hijos a que lo disfruten también. Desde pequeños, enseñándoles a que tengan una base para que sean activos, para que se mantengan haciendo siempre ejercicio

### SCENE 26A

**NO ES NECESARIO INSCRIBIRSE EN UN GIMNASIO PARA MANTENER UN REGIMEN DE EJERCICIO. PUEDE SALIR A CAMINAR A LA HORA DEL ALMUERZO O USAR LAS ESCALERA EN VEZ DEL ASCENSOR.**

**Ana Ramirez: Bite on use of treadmill**

### **GFX Billboard (5 secs)**

**HABLE CON SU MEDICO**

**(TRT: 1:32)**

Dr. Garcia

Then checking a child

And talking to parents

Yo les digo a mis pacientes que juntos somos un equipo. Si tienen una pregunta, pregúntalo. Hay que hablar sobre tus preocupaciones. Estamos aquí para conocernos mejor y para tener toda la información necesaria.

**FIND SOUND UP FOR ASKING FOR INTERPRETER**

Tape 30 around 07:01:19:00

**Woman on phone**

Dr. Meza

On camera

Tape #6: 06:28:12:00 – 06:28:29:00

**ALCOHOLISMO O DEPENDENCIA QUIMICA**

**VIOLENCIA DOMESTICA**

**DEJAR DE FUMAR**

**PREVENCION DE ENFERMEDADES VENERIAS Y SIDA**

**METODOS ANTICONCEPTIVOS**

**VOICE OVER**

**SCENE #27:**

**ES IMPORTANTE PREPARAR UNA LISTA DE PREGUNTAS PARA SU CITA CON EL MEDICO.**

**SI TIENE DIFICULTADES CON EL INGLES PIDA UN INTÉRPRETE AL HACER SU CITA.**

**TAMBIEN PUEDE LLEVAR A UN ADULTO RESPONSABLE QUE LE TRADUZCA.**

Cada médico tiene que entender que ustedes tienen preguntas y ustedes tienen que saber qué preguntas hacer. Una muy importante pregunta es: ¿Mi peso es correcto basado en mi altura? ¿Qué son los niveles de colesterol que tengo? ¿Qué es la presión que tengo? ¿Mi azúcar está afuera de normal y que puedo hacer yo para mejorar estos números para prevención de ciertas enfermedades y complicaciones.

**VOICE OVER**

**SCENE #28:**

**CUANDO VEA AL MEDICO APROVECHE LA OPORTUNIDAD PARA HABLAR SOBRE COSAS QUE LE PREOCUPEN... COMO EL ALCOHOLISMO, LA VIOLENCIA DOMESTICA, EL DESEO DE DEJAR DE FUMAR, O COMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (Y EL SIDA) Y LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS.**

**GRAPHIX BILLBOARD  
ESCOJA LA SALUD  
(TRT: 2:34)**

Ana Ramirez  
Tape #11: 11:22:58:00 – 11:23:16:00

Dr. Garcia  
Tape #25: 02:20:04:00 – 20:20:22:00

**WRAP UP/CLOSE**

**VOICE OVER**

**SCENE #29:**

**TODAS LAS PERSONAS EN  
ESTE VIDEO TIENEN SUS  
PROPIAS PREOCUPACIONES,  
DESAFIOS Y TRIUNFOS PARA  
MANTENER UNA VIDA SANA.**

**CADA DIA TOMAN DECISIONES  
PARA MANTENER SU SALUD Y  
LA DE SUS SERES QUERIDOS.  
COMO ELLOS PODEMOS  
HACER LOS CAMBIOS  
NECESARIOS PARA VIVIR UNA  
VIDA MAS SANA.**

Para mí es muy importante que mis niños sepan ah, que, ah, el ejercicio y el comer saludable es importante para la salud. Y yo pienso que mi esposo y yo estamos haciendo, ah, bastante buen trabajo enseñándoles eso, dándoles el ejemplo.

Yo les digo a mis pacientes que no hay nada más importante que su salud y la salud de sus hijos. Recuerde que cuando hacen decisiones, escoge lo más saludable para usted y para su familia.

Jaime on camera  
Tape #11: 11:15:35:00 – 11:16:13:00

Lo único que lamento es que, es que tuve que esperarme hasta que tenía 3 hijos, ah, para, para decir, “oh, yo, yo quiero hacer todo esto porque quiero estar allí por ellos, yo quiero... quiero verlos crecer, quiero verlos ir a la universidad, quiero estar allí para mi esposa, para mis amigos”. // Y por eso invito a cualquiera, a cualquier persona a que tome esta decisión de, de, de vivir mejor, de hacer los cambios, cuando, cuando, cuando están jóvenes todavía.

Lupe Ontiveros  
Tape #20: 20:16:09:00 – 20:16:43:00

Las decisiones que uno toma afectan el resto de la vida propia. Afecta la vida de los seres queridos, de los nietos, de los hijos, de los compañeros, de los familiares, de nuestra comunidad

### **SCENE #30**

Reprise Open GFX

**USTED PUEDE ESCOGER VIVIR  
UNA VIDA MAS SANA SI  
ESTÁ AL CORRIENTE DE SU  
HISTORIA Y DE SUS NUMEROS,  
SI COME PARA TENER UNA  
VIDA SANA, SE MANTIENE  
ACTIVO Y HABLA CON SU  
MEDICO.**

**ESCOGE LA SALUD ...VIVA  
BIEN**