



PREVENTION RESEARCH CENTER
FOR RURAL HEALTH | PRC-RH



Encuesta de Salud de la Comunidad de Ottumwa 2018

INFORME RESUMIDO



TABLA DE CONTENIDOS

Quiénes Somos	3
Hallazgos de Interés	4
Antecedentes	5
Métodos	6
Resultados	7 – 22
Características Sociales y Demográficas	7 – 12
Calidad de Vida	13
Autoevaluación de Salud	13
Días de Mala Salud Mental	14
Días de Mala Salud Física	14
Comportamientos de Salud	15 – 16
Actividad Física	15
Hábitos de Sueño	16
Salud Mental	17
Depresión	17
Factores Sociales	18
Apoyo Social	18
Cohesión Social con Vecinos	19
Estar a la Defensiva	19
Experiencias de Discriminación	20
Estigma Espacial	21
Concientización de Active Ottumwa	22
Conclusiones	23
Reconocimientos	24
Referencias	25

QUIÉNES SOMOS



Comité de Asesores de la Comunidad de Ottumwa

La misión del Centro de Prevención e Investigación para la Salud Rural (PRC-RH por sus siglas en inglés) de la Universidad de Iowa es mejorar la salud de las comunidades rurales de Iowa. El PRC-RH está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Nuestro Centro realiza investigaciones de salud, con participación de la comunidad, basada en evidencias. Esto significa que el PRC-RH establece y mantiene colaboraciones con la comunidad para realizar investigaciones sobre problemas de salud que son de interés tanto para la comunidad como para la Universidad. Para obtener más información sobre el PRC-RH, visite nuestro sitio web: <https://prc.public-health.uiowa.edu>.

En abril de 2012, el PRC-RH comenzó a trabajar junto a la comunidad de Ottumwa, para mejorar la calidad de vida y la salud de los residentes de Ottumwa. Primero establecimos un Comité de Asesores de la Comunidad (CAB) para orientar las actividades en Ottumwa. La CAB está comprometida y aprueba todos los aspectos del proceso de investigación. La CAB incluye representantes de: Wapello County Public Health Department, Ottumwa Parks and Recreation, Sieda Community Action, U.S. Bank, YMCA, Indian Hills Community College, River Hills Community Health Center, Iowa State Extension, y el Distrito Escolar de Ottumwa.



HALLAZGOS DE INTERÉS

La Encuesta de Salud de la Comunidad de Ottumwa se realizó por primera vez de abril a julio de 2013 y se completó una segunda encuesta de abril a agosto de 2018 a través de entrevistas telefónicas. Eran elegibles para ser evaluados los residentes adultos de la ciudad de Ottumwa (mayores de 18 años). La encuesta utilizó una metodología de marcado de dígitos aleatorios (RDD) para permitir estimativos que representaran a todos los residentes de Ottumwa. Más de 1000 residentes completaron la encuesta de 2013 y más de 950 residentes completaron la de 2018. Este informe presenta los resultados de la encuesta de 2018. Lo destacado de los hallazgos de 2018 incluye:

- Más del 78% de quienes respondieron la encuesta informaron tener salud buena, muy buena o excelente. Sin embargo, el 14% informó haber tenido más de 14 días con mala salud mental en el último mes y el 15% informó haber tenido más de 14 días de mala salud física en los últimos 30 días. Ambos porcentajes están por encima de los valores promedio del Estado de Iowa.¹
- La actividad física es una de las conductas más importantes para la salud general. Una gran proporción de encuestados (el 39%) informó no realizar actividad física en su tiempo libre cada semana. Un 29% de los encuestados no alcanzó el nivel de actividad física recomendado.
- El apoyo social puede promover la salud. La mayoría de los participantes (el 89%) informó que a menudo recibían apoyo emocional, como hablar sobre problemas personales o sobre preocupaciones o temores personales. Menos personas (el 64%) informaron haber recibido apoyo instrumental, como asistencia para las tareas domésticas, cuidado, transporte o ayuda financiera.
- El 48% de los entrevistados informó haber sido tratado de forma injusta por lo menos una vez, siendo los motivos más citados su edad, sus ingresos o su raza, género, peso y el hecho de vivir en Ottumwa. En otras preguntas sobre el estigma que tiene Ottumwa, el 59% de los participantes informó que las personas que viven en Ottumwa son mal vistas fuera de la comunidad y el 29% informó que las personas los juzgan por vivir en Ottumwa.

Active Ottumwa:

La actividad física en el tiempo libre es muy importante para la salud física y mental. Los miembros del Comité de Asesores de la Comunidad de Ottumwa y el Centro de Prevención e Investigación para la Salud Rural (PRC-RH) decidieron desarrollar un programa para promover la actividad física entre los residentes de Ottumwa. Este programa, *Active Ottumwa*, es un programa para toda la comunidad que comenzó en otoño de 2014 para aumentar la actividad física. La misión de Active Ottumwa es apoyar la programación de actividad física que sea accesible, asequible y sustentable para los adultos de Ottumwa, mediante la creación de conexiones con la comunidad a través de asociaciones que harán que Ottumwa sea una comunidad sana, positiva y vibrante. Para obtener más información sobre Active Ottumwa, visítenos en la página de Facebook o en nuestro sitio web <https://prc.public-health.uiowa.edu/active-ottumwa-2/>



ANTECEDENTES

En 2018, el Centro de Prevención e Investigación para la Salud Rural (PRC-RH) implementó una encuesta en toda la comunidad de Ottumwa utilizando el marcado de dígitos aleatorios. La encuesta fue diseñada en conjunto con el Comité de Asesores de la Comunidad de Ottumwa (CAB) del PRC-RH. La encuesta consistió de 89 preguntas que trataban una variedad de factores relacionados con la salud, que incluyeron calidad de vida, apoyo social, actividad física y discriminación, además de información demográfica básica. También se midió en la encuesta la concientización sobre el programa Active Ottumwa.

Los objetivos específicos de la Encuesta de Salud de la Comunidad de Ottumwa fueron:

1. **Describir las características socio-demográficas y el perfil de salud** de los residentes de Ottumwa y compararlas con los estimativos de desigualdad de salud del Estado.
2. **Explorar los determinantes sociales de la salud, asociados al estado de salud** (ej. hábitos de salud, apoyo social, discriminación) entre los residentes de la ciudad de Ottumwa, Iowa.
3. **Describir los factores sociales asociados a la calidad de vida** entre los residentes de la ciudad de Ottumwa.
4. **Identificar factores** a nivel comunidad que se puedan modificar, para tratar la nutrición, la actividad física y la obesidad.
5. **Proporcionar un informe del estado de salud** a los miembros de CAB de Ottumwa para que compartan con sus organizaciones y con la comunidad en su totalidad.

En este informe utilizamos las siguientes formas para describir las respuestas de las personas que completan la encuesta:

- Porcentajes de participantes que respondieron la pregunta en cierto modo.
- El promedio de respuestas en total.
- La media, que representa el punto medio de respuestas; es decir, la cantidad en la que la mitad de las respuestas estaba por debajo y la otra mitad por encima.

Futuros análisis de estos datos aplicarán ponderaciones de muestras para que se ajusten a diferentes índices de respuesta según el género, la edad y la etnia latina. Los hallazgos aquí presentados son de datos no ponderados de la encuesta.



MÉTODOS

Diseño de la Encuesta

La encuesta se condujo de abril a agosto de 2018. Desarrollamos el cuestionario de la encuesta junto a los miembros de la CAB de Ottumwa. El instrumento final fue una encuesta de 26 páginas con un total de 89 preguntas.

La encuesta incluyó varias preguntas desarrolladas y probadas por organizaciones nacionales e internacionales como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la Organización Mundial de la Salud y el Instituto Nacional del Cáncer y preguntas desarrolladas por el PRC-RH específicamente para esta encuesta. Todas las preguntas fueron traducidas al español por el personal del PRC-RH.

El Centro de Investigaciones en Ciencias Sociales (ISRC) de la Universidad de Iowa recopiló los datos de la encuesta. El ISRC obtuvo una lista de números de teléfono (tanto celulares como líneas fijas) de la ciudad de Ottumwa y utilizó marcado de dígitos aleatorios (RDD) para seleccionar los números a los que se iba a llamar. Como el RDD selecciona números telefónicos al azar, nos permite utilizar esta muestra de encuesta para realizar estimativos que sean representativos de la mayor comunidad de Ottumwa.

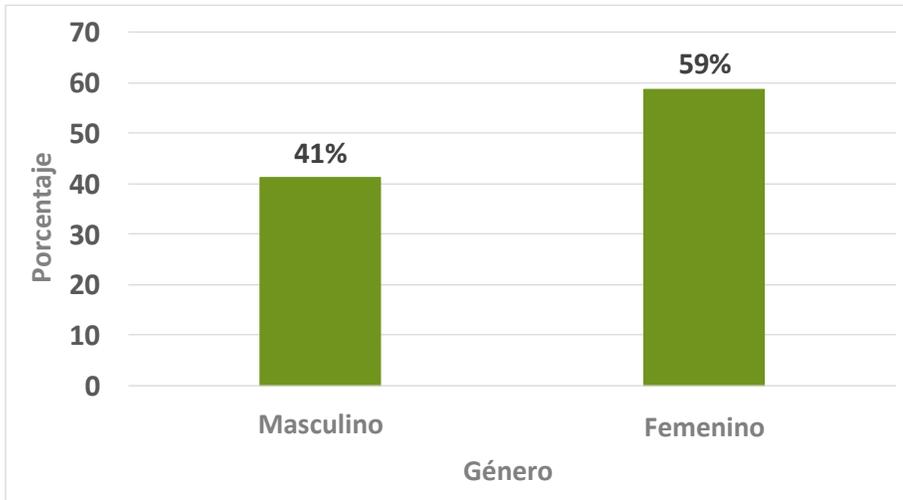
El ISRC llamó a más de 4.000 números de teléfono durante un período de 15 semanas. Los participantes eran elegibles si vivían en Ottumwa desde hace más de 1 año y eran mayores de 18 años. Los encuestados tenían la opción de completar la encuesta en inglés o en español. En total, 956 personas completaron la encuesta. Se tomaron más muestras de participantes latinos y se calcularán las ponderaciones del muestreo para obtener estimativos más precisos entre los latinos. Los encuestados participaron en un sorteo como incentivo, cuyo premio era una tarjeta de regalos de \$20 de una tienda de comestibles.

Todos los datos se basan en la información personal que recordaba cada participante. A veces este recuerdo puede estar influenciado por factores como la memoria, los estigmas y las normas sociales.

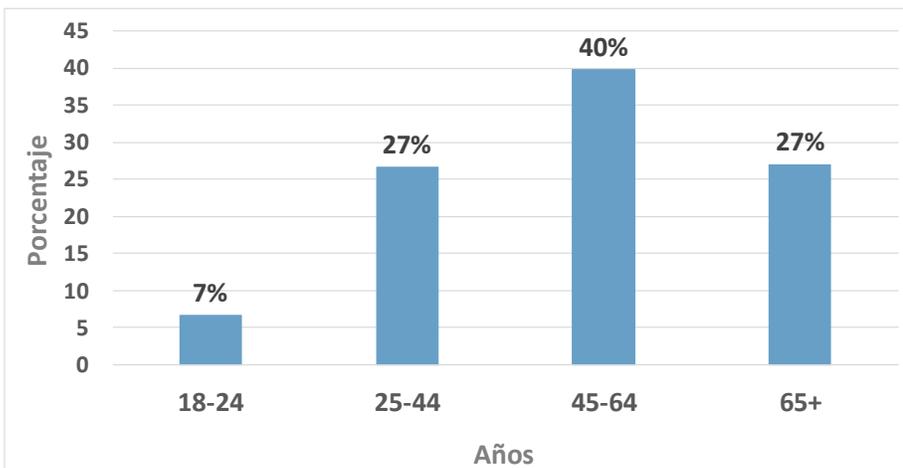
RESULTADOS

CARACTERÍSTICAS SOCIALES Y DEMOGRÁFICAS

Género



Edad



Interpretación de Datos

La mayoría de los encuestados fueron mujeres mayores de 45 años, graduadas de escuela secundaria y blancas. El 11% de los participantes fueron latinos.

La mayoría de los participantes tuvo por lo menos algo de educación universitaria y el 47% eran empleados con sueldo.

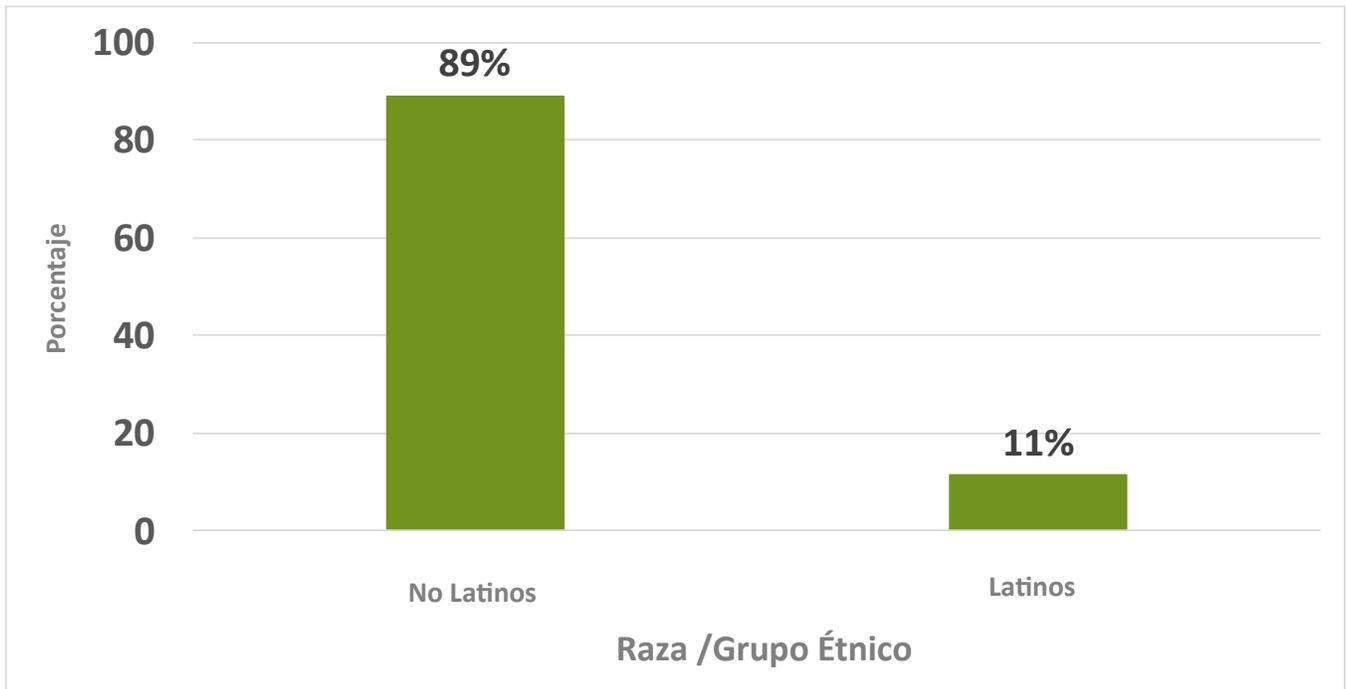
La mayoría de los participantes había estado viviendo en Ottumwa desde hacía más de 20 años, pero el 8% había estado aquí por menos de 5 años. El 9% de los participantes no nació en Estados Unidos.

Casi el 58% de los participantes estaban casados. La mayoría de ellos tenían su propia casa y su hogar estaba compuesto por 1 a 3 personas.

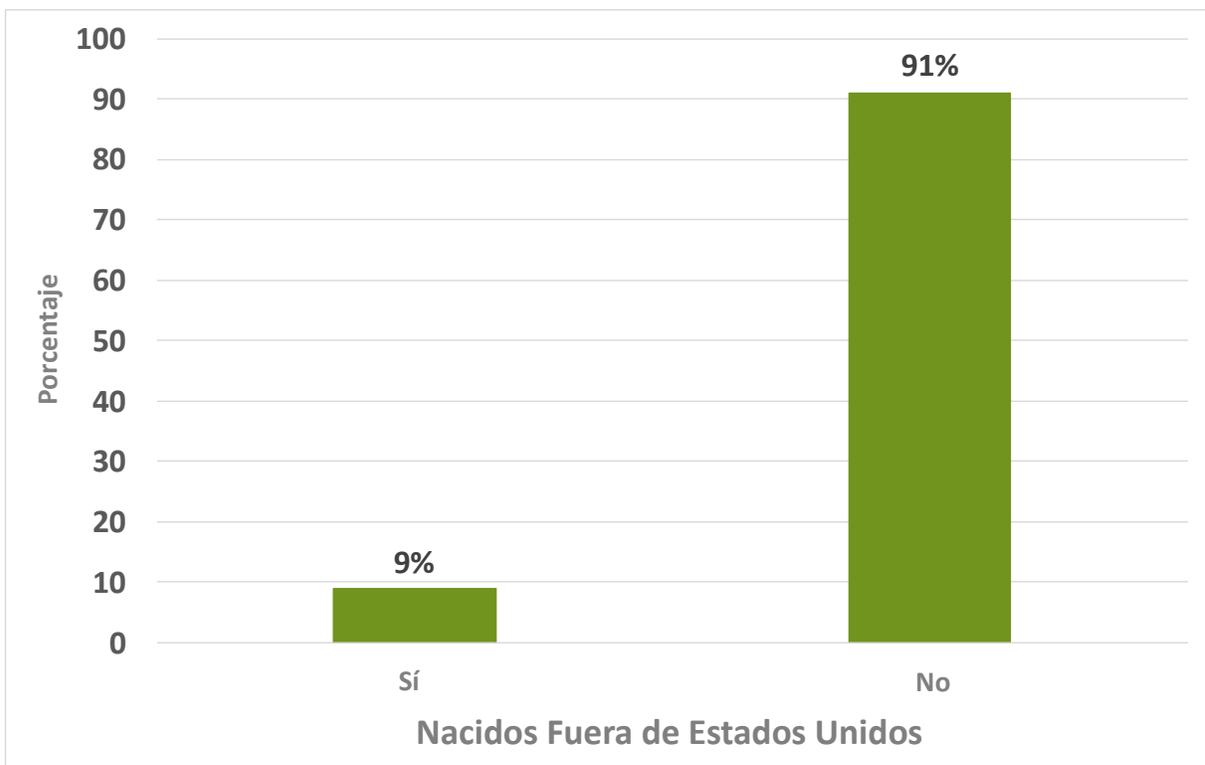
Muchos de los participantes (el 27%) no informaron sus ingresos. Otro 27% informó ingresos de \$75.000 o superiores.

Raza/Grupo Étnico	Cantidad de encuestados	Porcentaje de encuestados
Blancos	807	84
Latinos	107	11
Negros	10	1
Asiáticos	3	<1
Nativos Americanos	6	1
Multirraciales	12	1
Otros	11	1

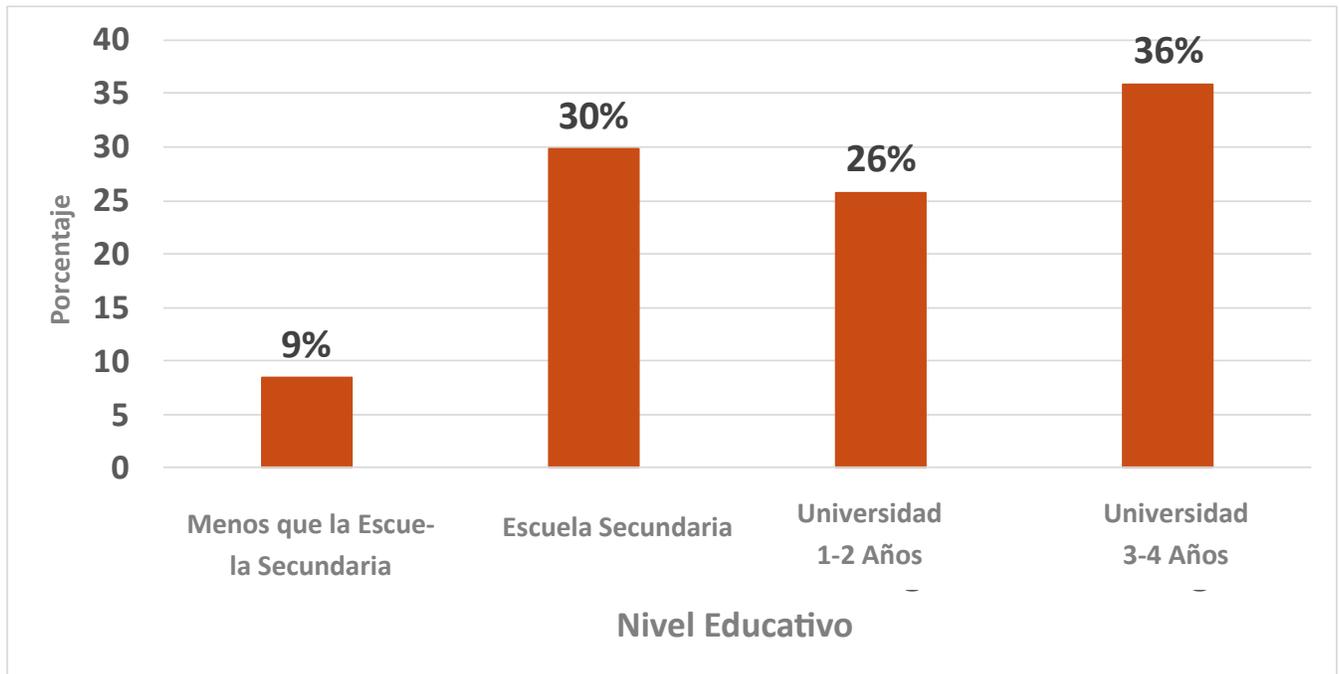
Grupo Étnico Latino



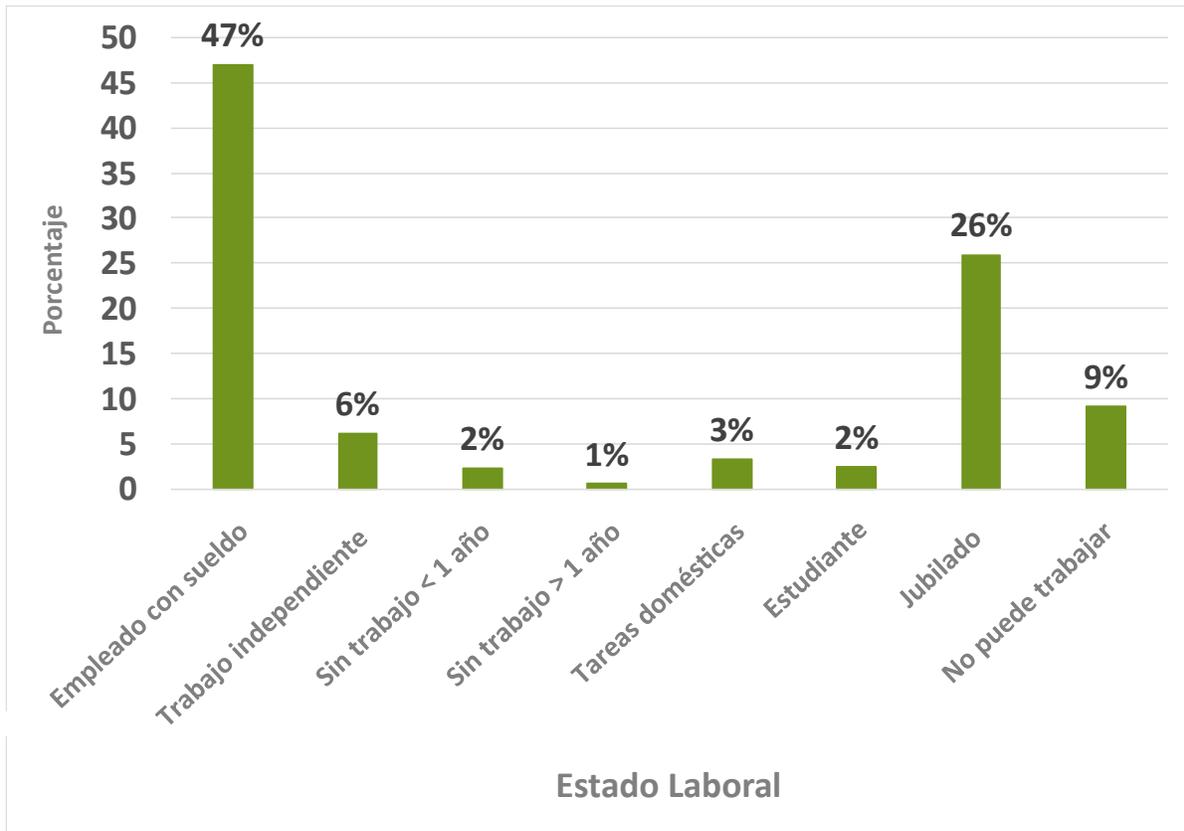
Nacidos Fuera de EE.UU.



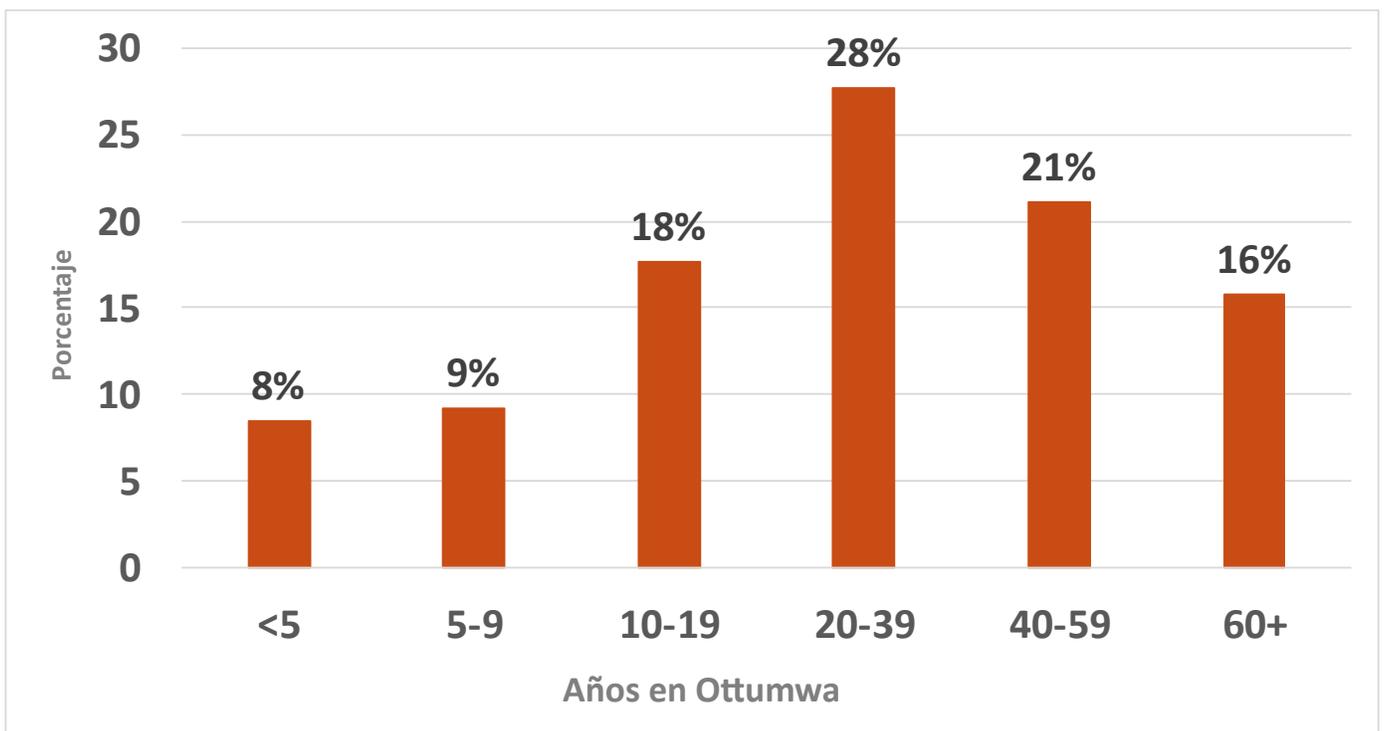
Educación



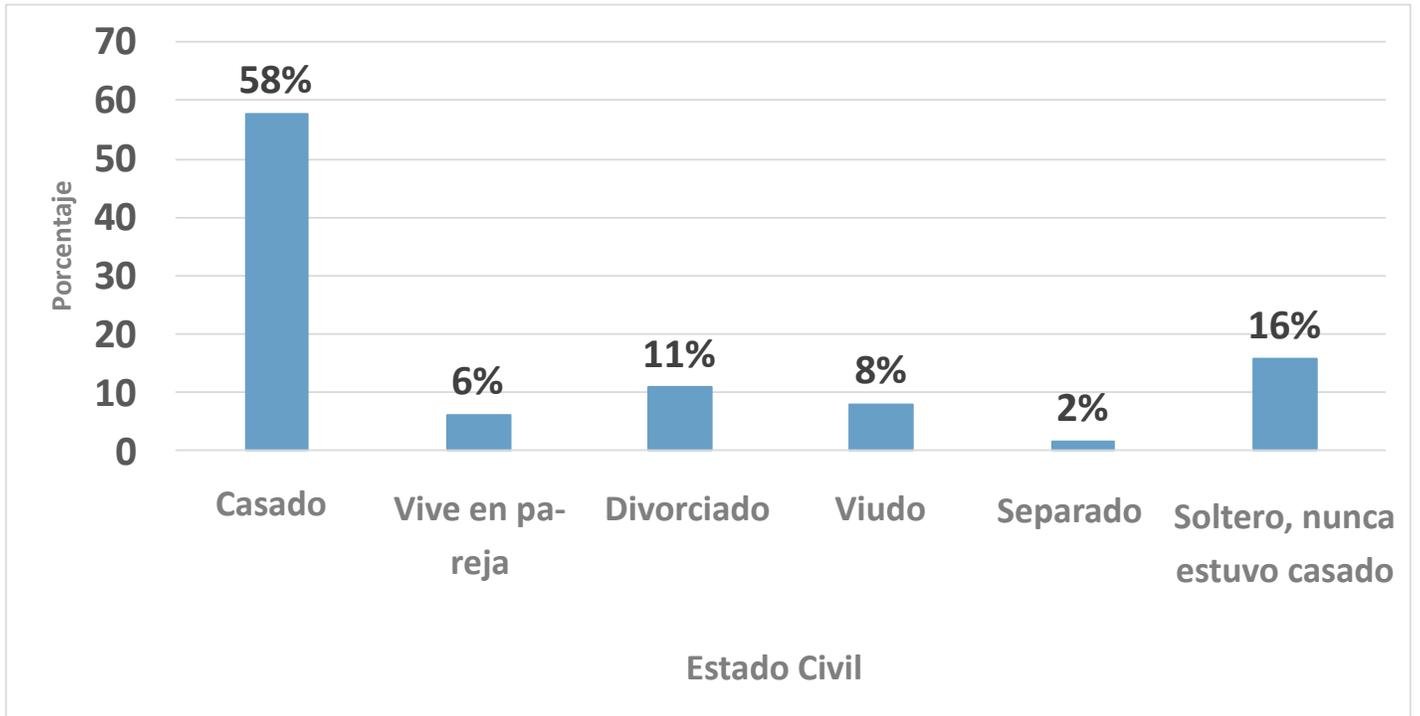
Empleo



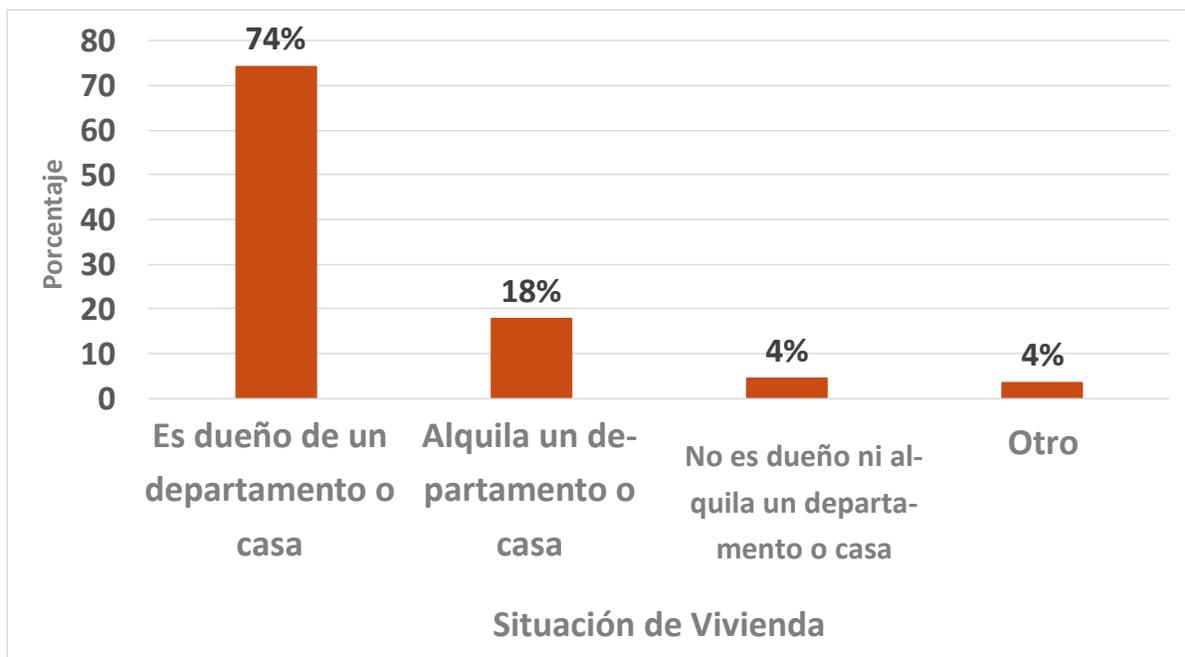
Años en Ottumwa



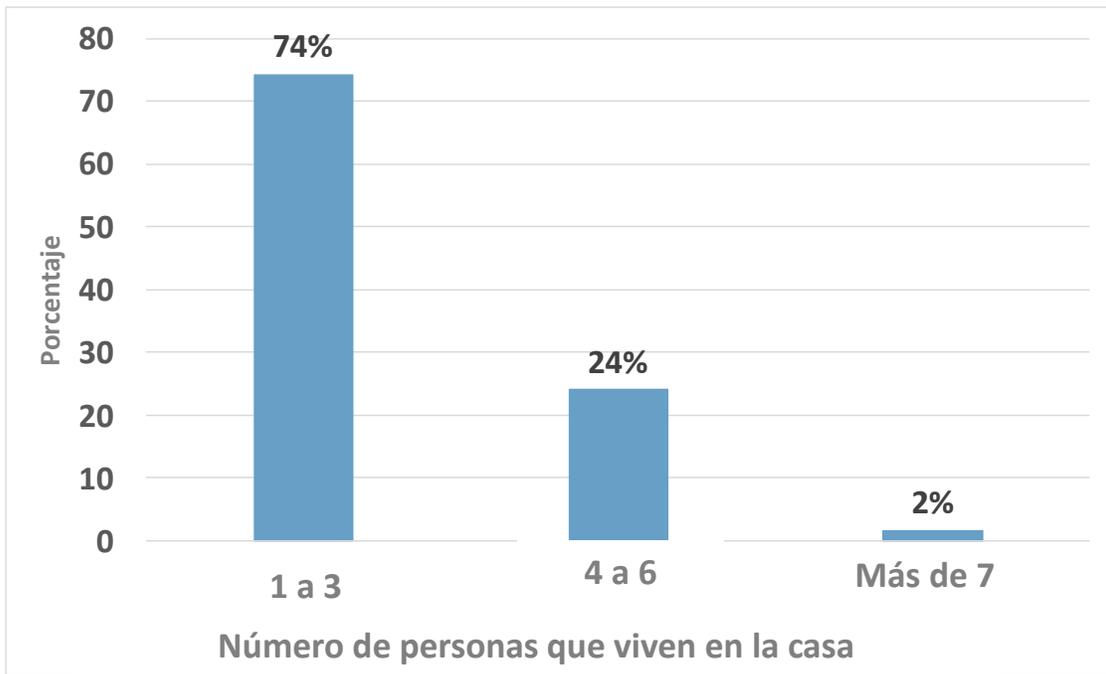
Estado Civil



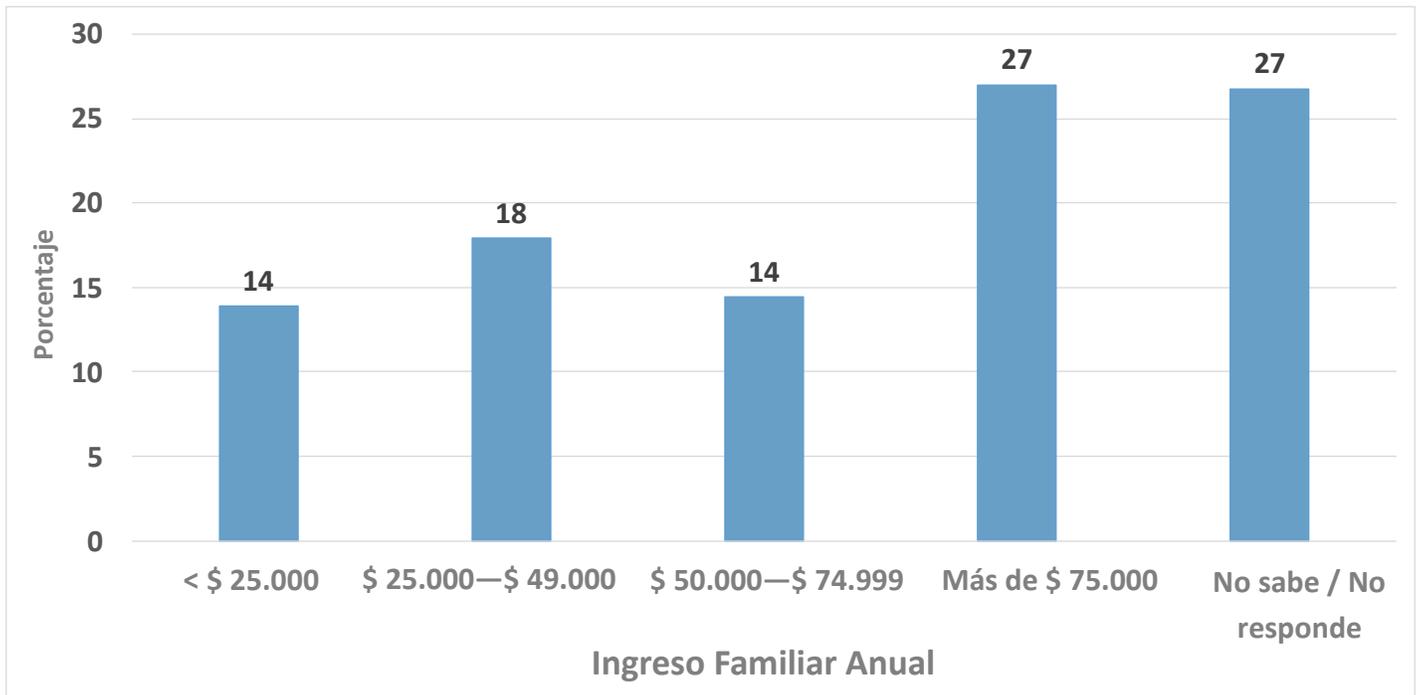
Situación de Vivienda



Tamaño de la Familia



Ingresos



CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

Antecedentes

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como “un estado de bienestar físico, mental y social completo, no solo la ausencia de enfermedad o dolencia”.
- La Calidad de Vida Relacionada con la Salud (QoL) es una medida de salud importante que incluye salud general informada por uno mismo, días con mala salud mental y días con mala salud física.²
- Se utilizaron tres preguntas para evaluar la QoL, que incluyeron:
 1. ¿Diría que en general su salud es excelente, muy buena, buena, regular o mala?
 2. ¿Cuántos días durante los últimos 30 días su salud física no fue buena?
 3. ¿Cuántos días durante los últimos 30 días su salud mental no fue buena?

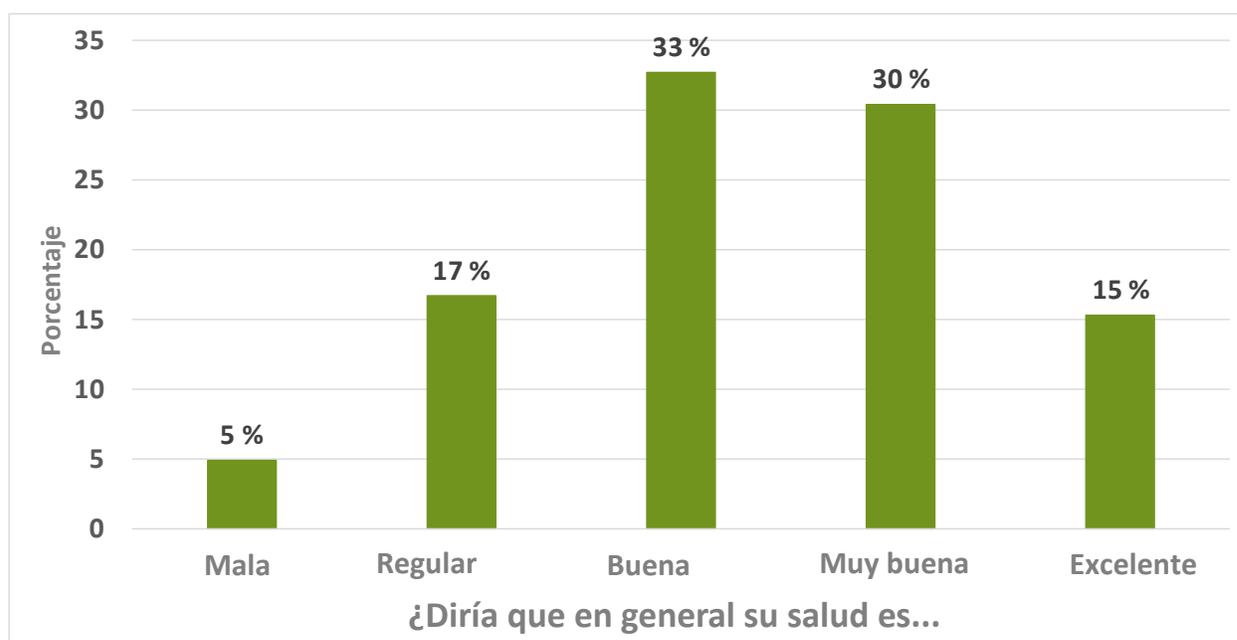
Interpretación de Datos

Más del 78% de los participantes informó salud excelente, muy buena o buena.

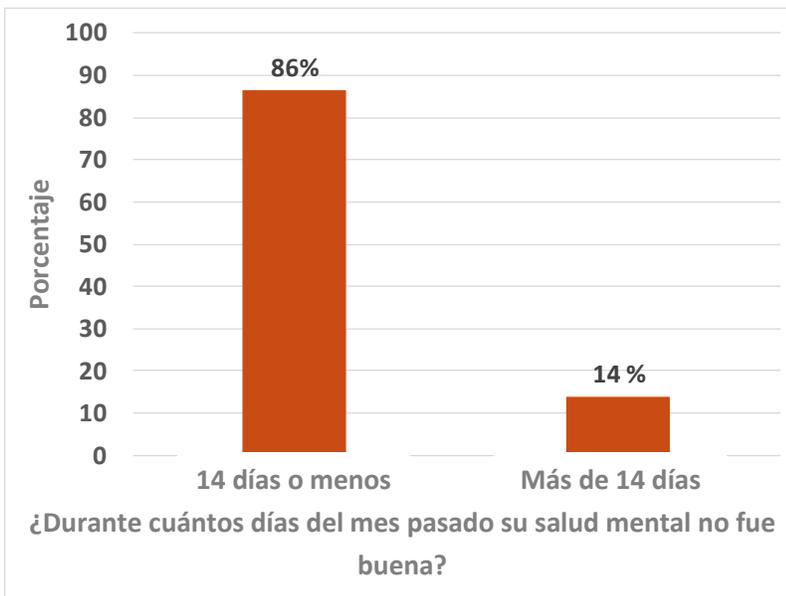
En contraposición, el 22% de los participantes informó salud regular o mala.

Los residentes de Ottumwa informaron índices más altos de salud regular o mala que el residente promedio de Iowa (22% vs. 13% para Iowa en su totalidad).³

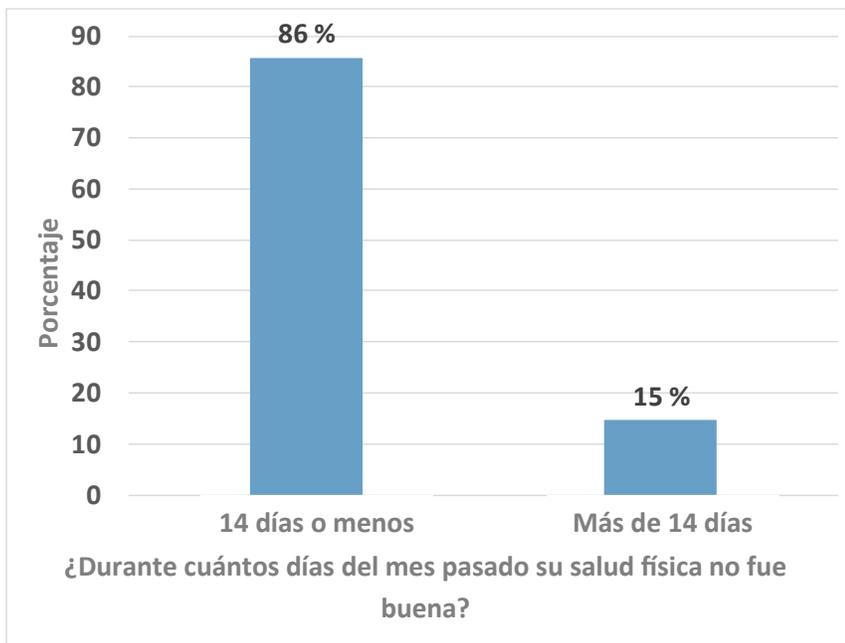
Autoevaluación de Salud



Días de Mala Salud Mental



Días de Mala Salud Física



Interpretación de Datos

El 14% de los participantes informó sufrimiento mental frecuente (más de 14 días de salud mental mala en los últimos 30 días) y el 15% informó sufrimiento físico frecuente (más de 14 días de salud física mala en los últimos 30 días).

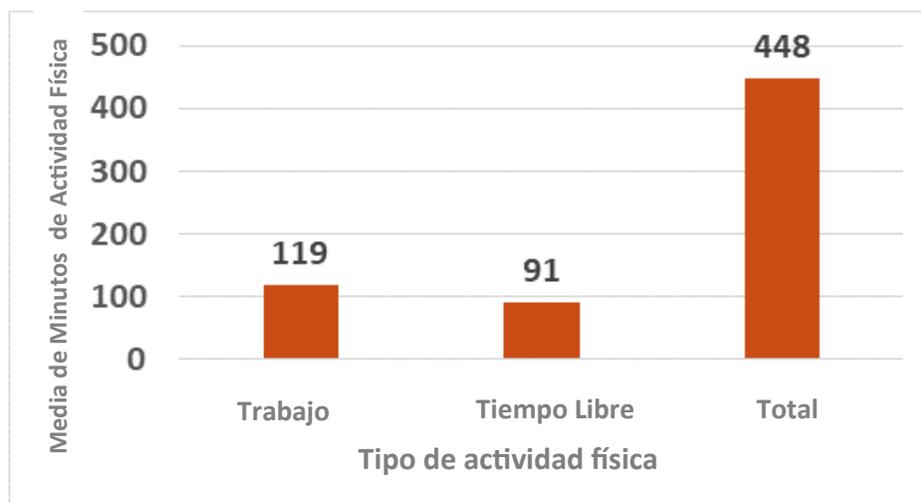
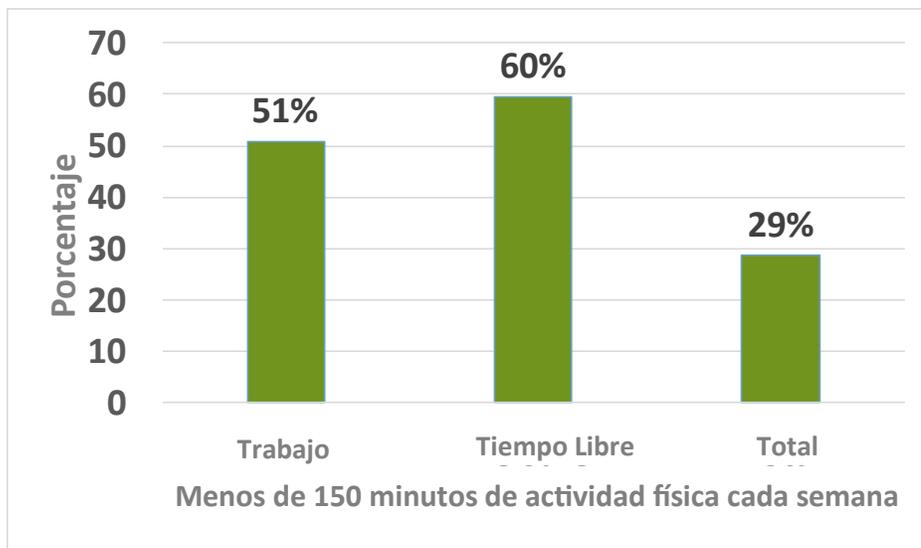
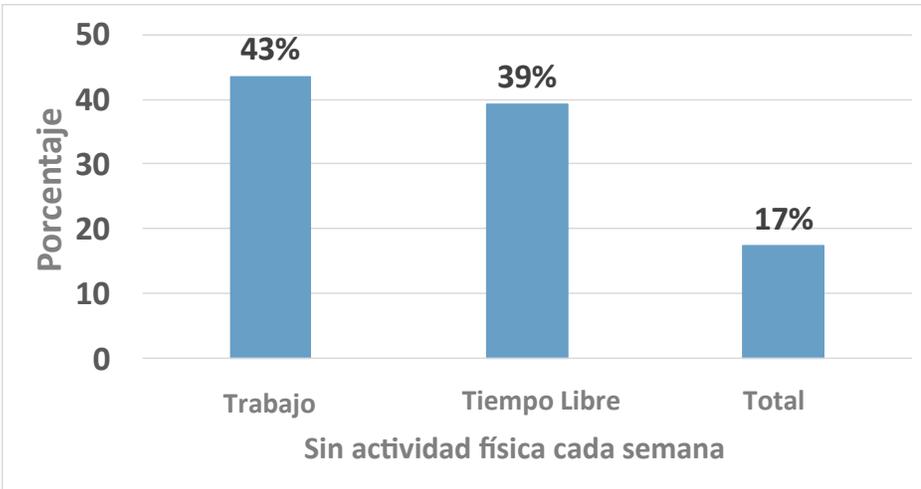
En promedio, los residentes de Ottumwa informaron índices de sufrimiento mental frecuente más altos (14%) que el promedio del estado de Iowa (11%) e índices de sufrimiento físico frecuente más altos (15% vs. 10%).¹

Lo Que Podemos Hacer

1. Continuar utilizando estas preguntas validadas para monitorear la calidad de vida relacionada con la salud, entre los residentes de Ottumwa.
2. Identificar los factores asociados al alto predominio de salud mala informado entre los residentes de Ottumwa.

COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON LA SALUD

Actividad Física



Antecedentes

El CDC recomienda estar físicamente activo durante por lo menos 150 minutos por semana.⁴

Las personas que están físicamente activas viven más tiempo, tienen menos riesgo de tener enfermedades cardíacas, diabetes, depresión y algunos cánceres.⁴

La actividad física se divide en actividad física relacionada con el trabajo y relacionada con el tiempo libre.

Interpretación de Datos

El 17% de los participantes no informó ningún tipo de actividad física y el 29% informó menos de 150 minutos de actividad física total por semana.

El 39% de los participantes no informó ninguna actividad física relacionada con el tiempo libre. Entre quienes informaron actividad física en el tiempo libre, la media (o el punto medio) informó que fue de 91 minutos por semana.

Lo Que Podemos Hacer

Promover las oportunidades de actividad física en casa, en el trabajo y en los barrios.

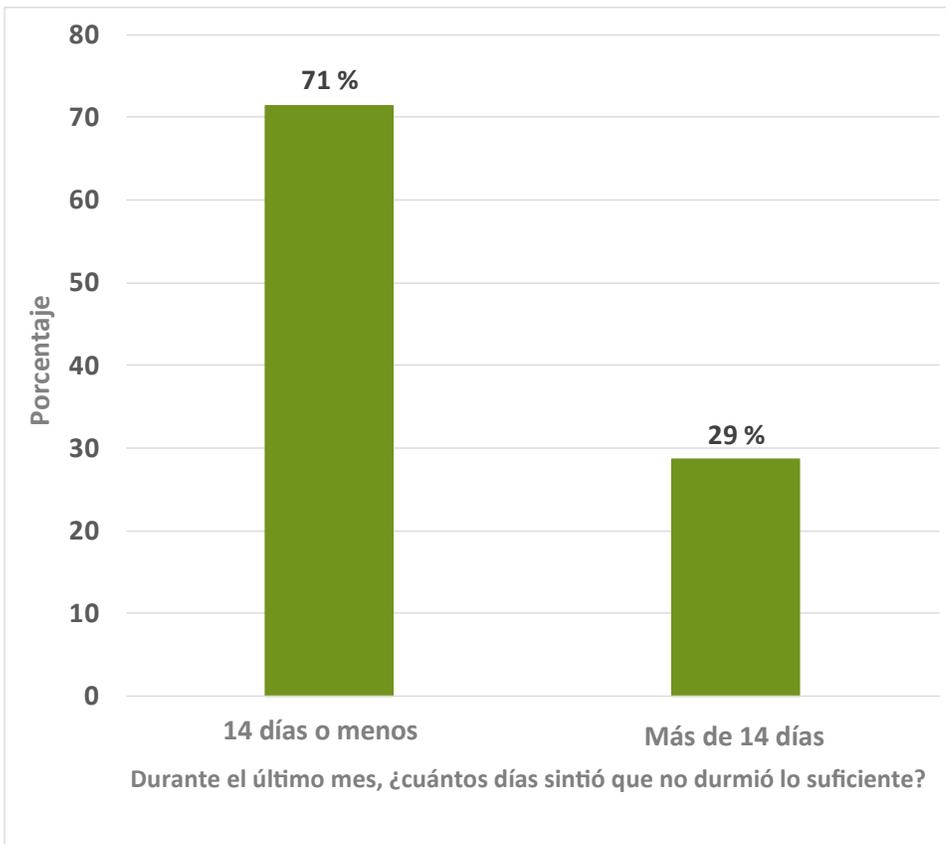
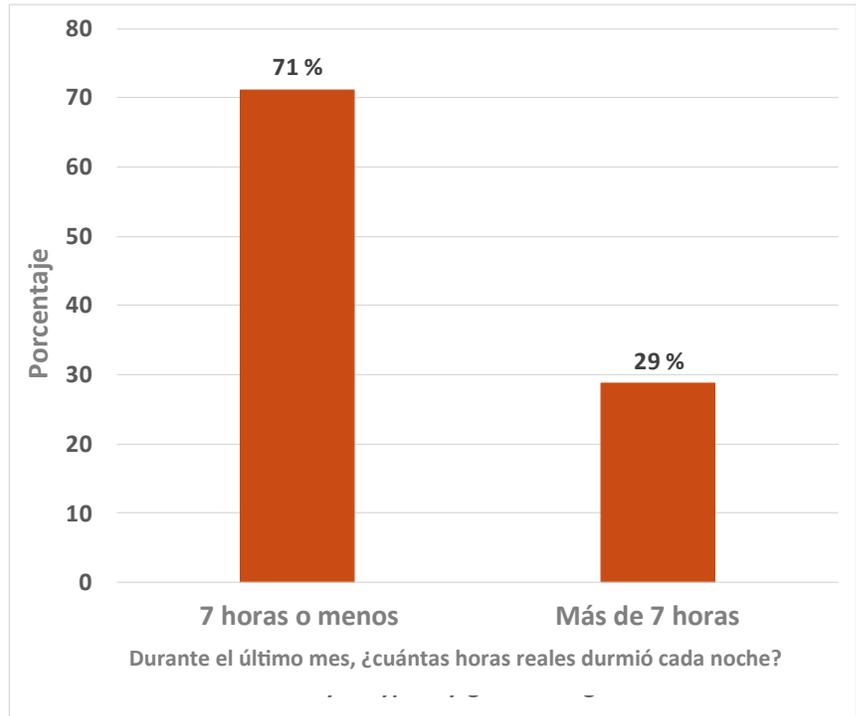
Construir entornos para que sea más fácil mantenernos físicamente activos.

Antecedentes

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por día y más de un tercio de los estadounidenses adultos informan no dormir lo suficiente. No dormir lo suficiente puede contribuir a sufrir depresión, a padecer diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad.⁵

Les preguntamos a los participantes cuántas horas duermen en general cada noche y cuántos días sienten que no descansaron lo suficiente el último mes.

Hábitos de Sueño



Interpretación de Datos

El 71% de los participantes informó haber dormido 7 horas o menos por noche el último mes.

El 29% de los participantes informó que no durmió lo suficiente más de 14 días durante el último mes.

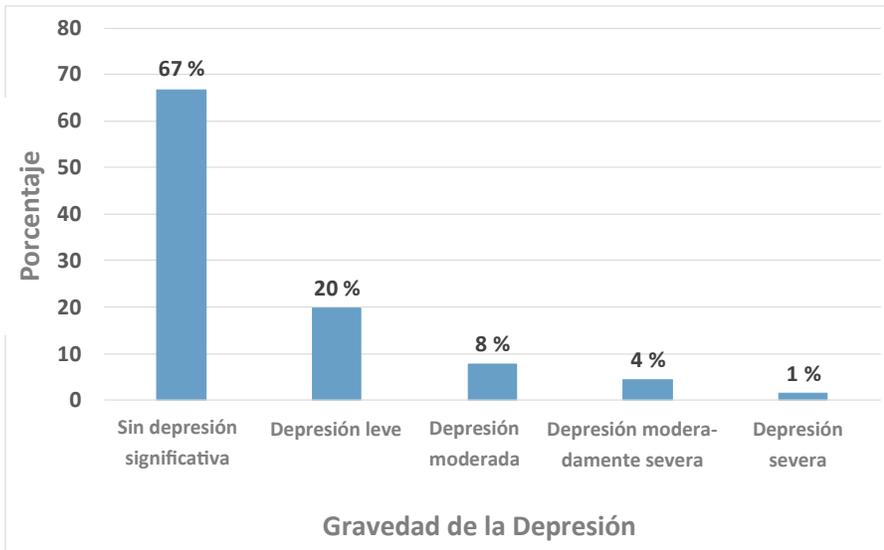
Lo Que Podemos Hacer

Investigadores de salud pública aún están desarrollando estrategias a nivel comunidad para promover un sueño sano.⁶

Promover estilos de vida saludables (incluyendo el ejercicio regular, horario de acostarse a dormir y entornos laborales que promueven la salud) puede ayudar a promover el sueño saludable.⁵

SALUD MENTAL

Depresión



Antecedentes

La depresión es un trastorno médico común y tratable, pero serio.

Los síntomas de depresión incluyen tristeza, aumento de peso o pérdida de peso, fatiga, dificultad para concentrarse y para dormir e irritabilidad.⁷

Les formulamos preguntas a los participantes para evaluar si están experimentando síntomas de depresión. Después clasificamos la cantidad de síntomas en niveles de gravedad de la depresión.

Interpretación de Datos

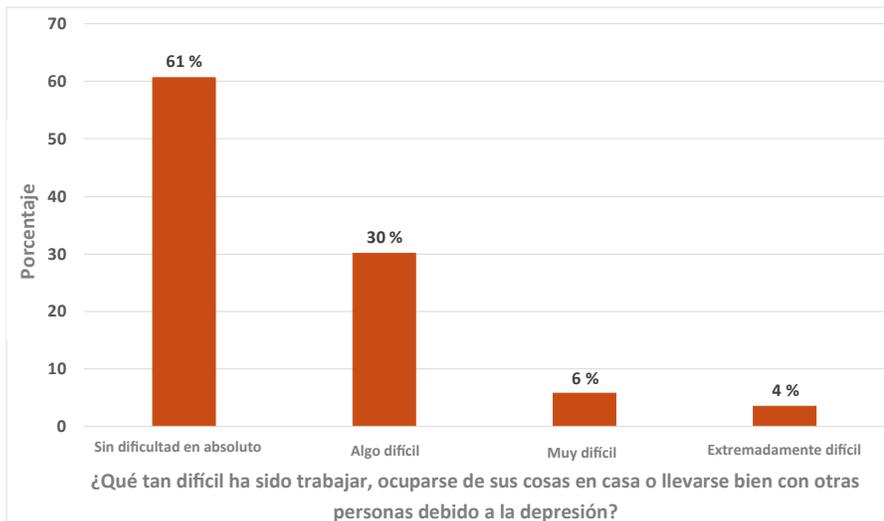
El 13% de los participantes informó estar experimentando depresión moderada a severa.

Entre las personas que experimentan síntomas de depresión, la mayoría (el 61%) informó que no les resultó difícil realizar sus actividades cotidianas.

Lo Que Podemos Hacer

Proporcionar chequeos de salud mental y asegurar que haya servicios accesibles para la salud mental.

Trabajar para asegurarnos que los residentes no se sientan estigmatizados por tener problemas de salud mental y que busquen ayuda cuando la necesiten.



APOYO SOCIAL

Apoyo Emocional e Instrumental

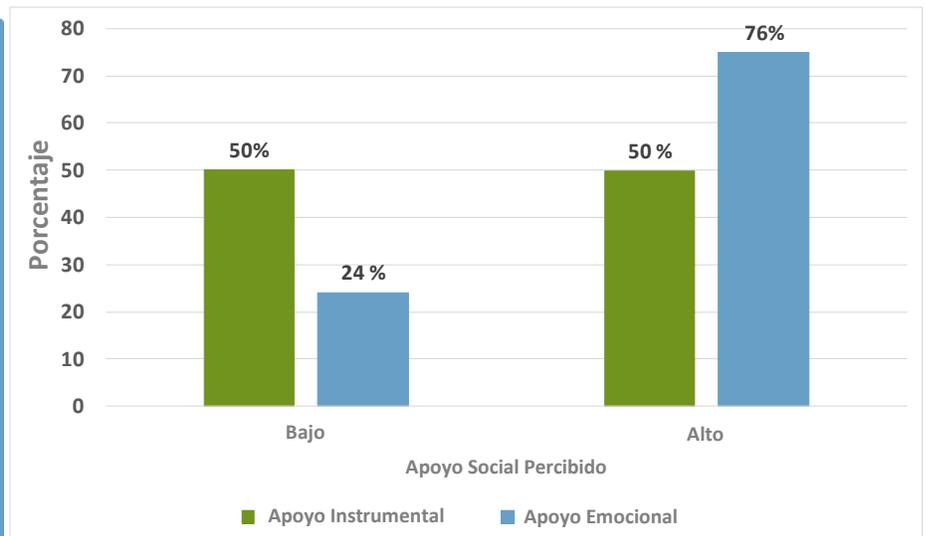
Antecedentes

Se define como apoyo social al apoyo recibido de relaciones con otras personas.

Un alto nivel de apoyo social puede aumentar las posibilidades de que una persona tenga buena salud física y mental y reducir las posibilidades de padecer depresión.⁹

El apoyo emocional es recibir amor, compasión, afecto y confianza. Medimos el apoyo emocional con preguntas como: “Si está preocupado por un asunto personal importante, ¿hay alguien a quien pueda acudir?”

Apoyo instrumental es asistencia y servicios tangibles que ayudan a la persona necesitada directamente. Medimos la apoyo instrumental preguntándoles a los participantes si podrían encontrar apoyo (sin tener que pagar) con las tareas del hogar, el transporte o ayuda financiera.



Interpretación de Datos

Para el apoyo social emocional, la mayoría de los participantes (el 76%) informó tener altos niveles de apoyo social percibido.

La mitad de los participantes (el 50%) informó bajos niveles de apoyo social emocional.

Lo Que Podemos Hacer

Puede ser útil realizar actividades que mejoren las relaciones y el apoyo entre los residentes.

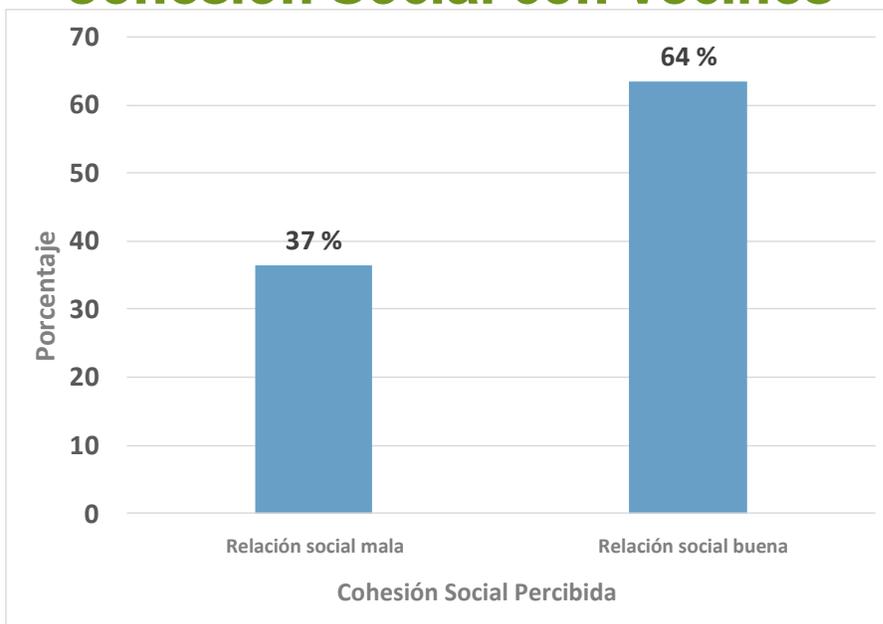
Active Ottumwa se enfoca en identificar y fortalecer las redes de apoyo social de las personas, para aumentar la actividad física. La participación en este proyecto está prevista para apoyar a los residentes tanto en su actividad física como en la salud relacionada y en promover un apoyo social positivo.

Antecedentes

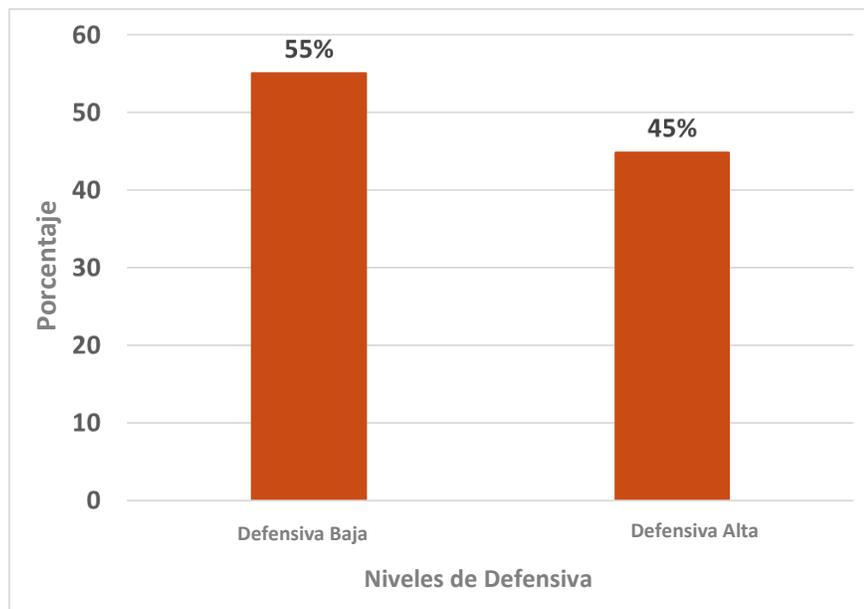
Existe un creciente interés en cómo los entornos del barrio afectan la salud de los residentes.

Medimos las percepciones de los encuestados sobre el entorno social, preguntando sobre la percepción de la relación social en su barrio.

Cohesión Social con Vecinos



Estar a la Defensiva



Antecedentes

Estar a la defensiva es anticiparse y prepararse para encontrar discriminación.¹⁰

Investigaciones previas han demostrado que estar más a la defensiva está asociado a resultados físicos y mentales perjudiciales.¹¹

Interpretación de Datos

El 64% de los participantes informaron una buena cohesión social con sus vecinos, lo que significa que la mayoría de los participantes sienten confianza y valores compartidos con sus vecinos.

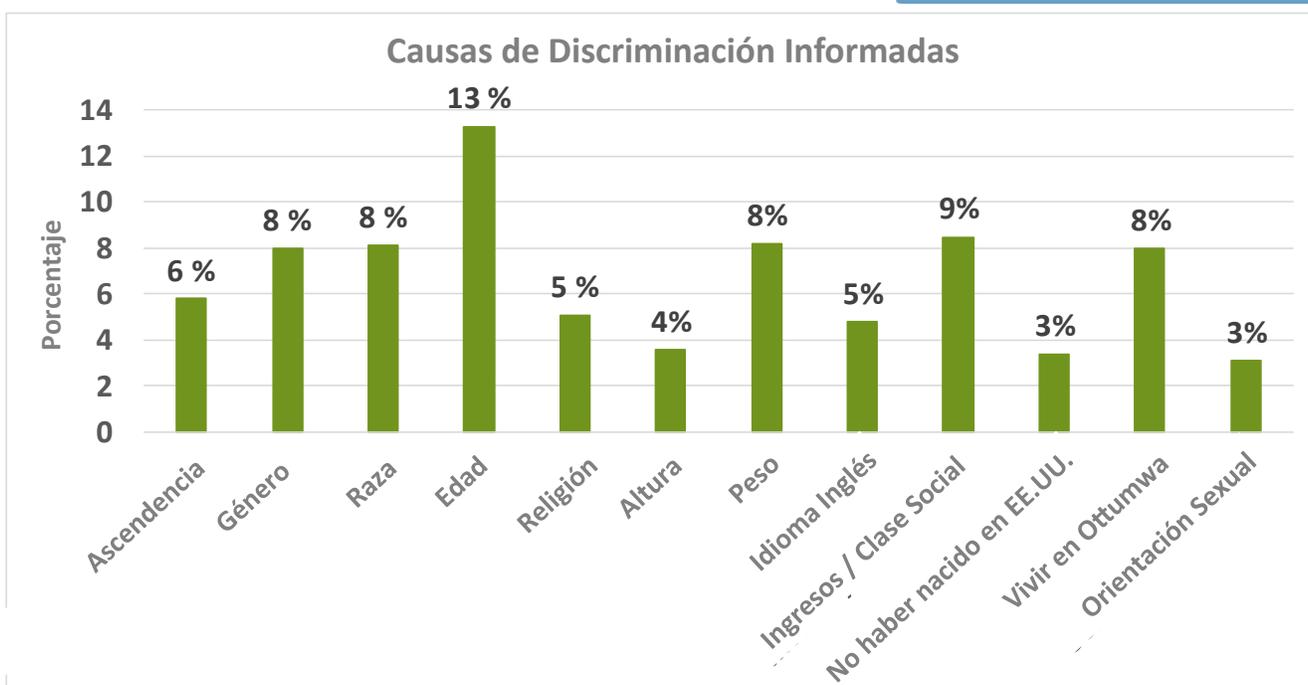
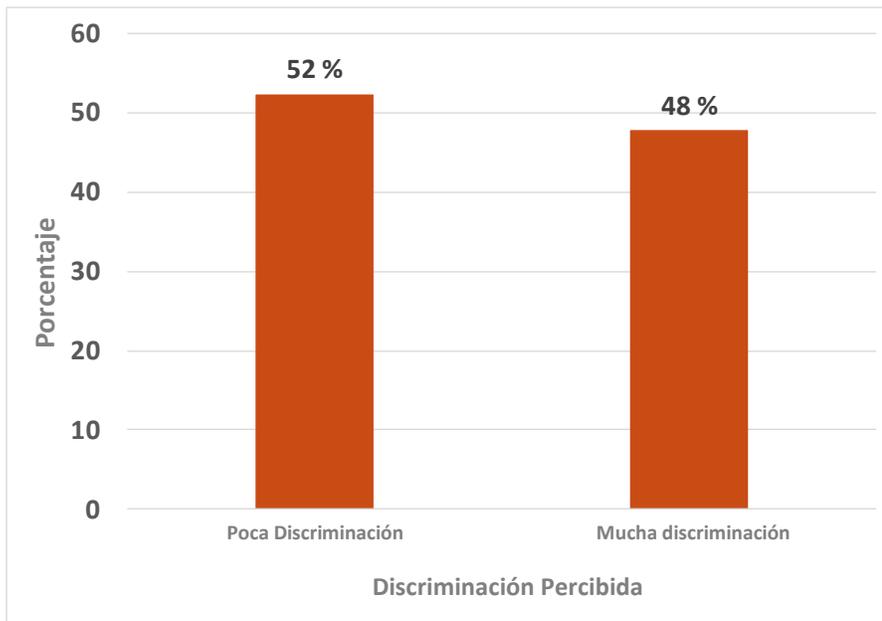
El 48% de los participantes informó altos niveles de defensiva.

Experiencias de Discriminación

Antecedentes

Se define como discriminación a informar un tratamiento injusto o malo en la vida cotidiana.

Investigaciones previas demuestran que la experiencia de ser tratado de manera injusta tiene un impacto negativo para la salud que incluye trastornos mentales (ej. depresión), problemas crónicos de salud y discapacidad.¹²



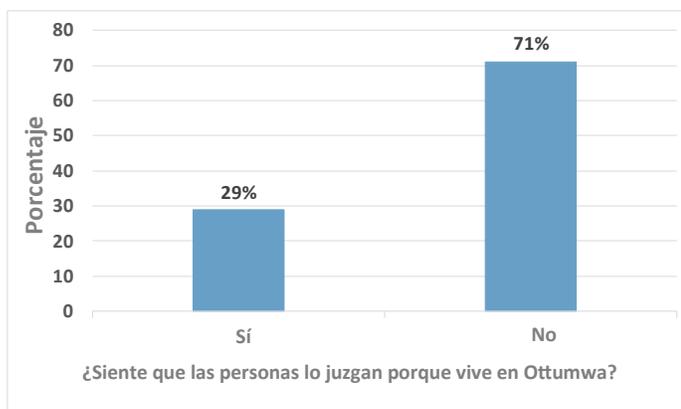
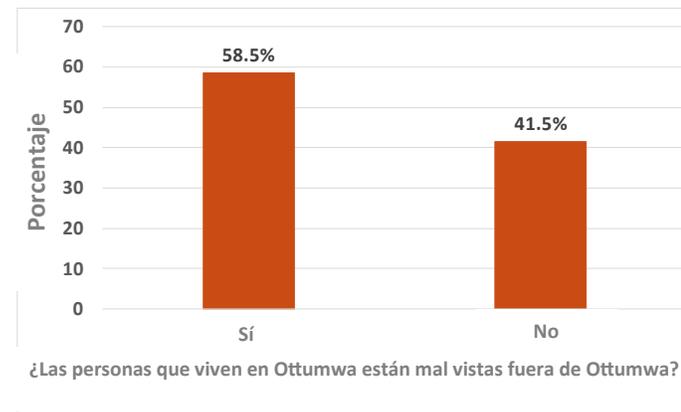
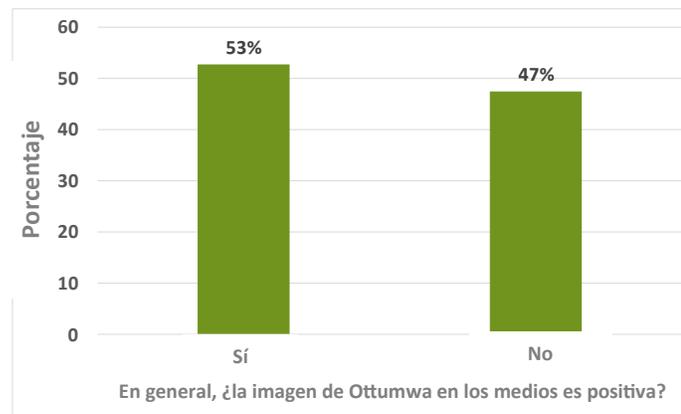
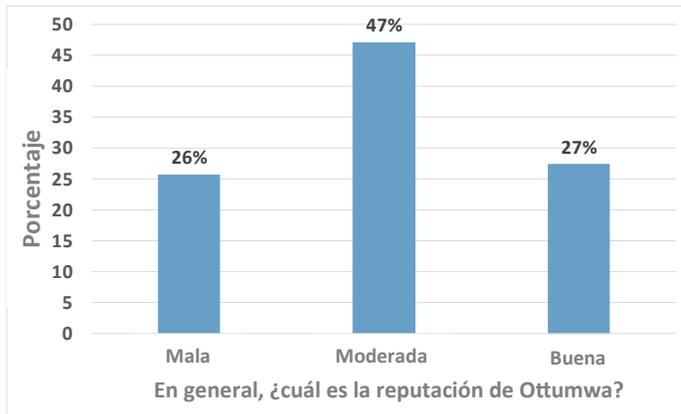
Interpretación de Datos

El cuarenta y ocho por ciento de los participantes informaron haber experimentado discriminación. Entre los motivos de discriminación más comunes se encuentran la edad (13%), los ingresos/la clase social (9%), el peso (8%), la raza (8%) y el género (8%).

Lo Que Podemos Hacer

Conversar con la comunidad sobre los motivos por los que las personas creen que están siendo tratadas de forma injusta y explorar cómo tratar estos problemas.

Estigma Espacial



Antecedentes

El estigma espacial es discriminación por ser de un lugar en particular.¹³

Algunas investigaciones han sugerido que los prejuicios relacionados con el lugar del que proviene una persona pueden tener implicaciones en su salud.

Esto podría deberse al acceso a recursos saludables o a experiencias de estrés.¹³

Interpretación de Datos

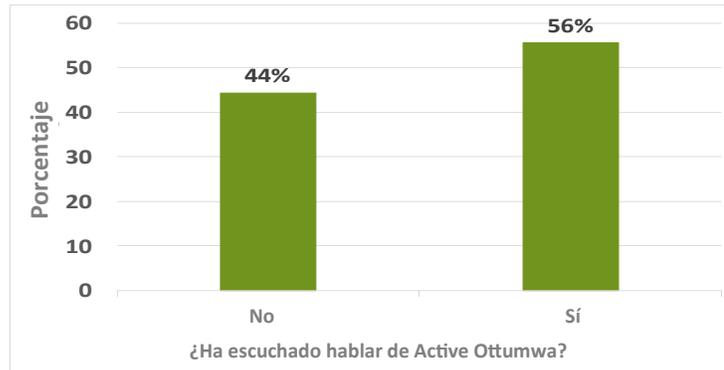
La mayoría de los participantes respondió que Ottumwa tenía una reputación “buena” o “moderada”, ya que solo el 26% respondió que tenía “mala” reputación. Un poco más de la mitad de los participantes (el 53%) dijo que la imagen de Ottumwa en los medios es positiva.

Sin embargo, el 59% de los participantes informó que quienes viven en Ottumwa están mal vistos fuera de la comunidad y el 29% informó que los discriminan por vivir en Ottumwa.

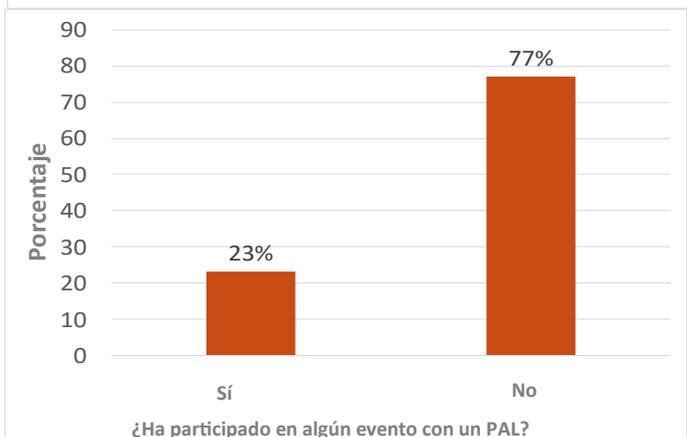
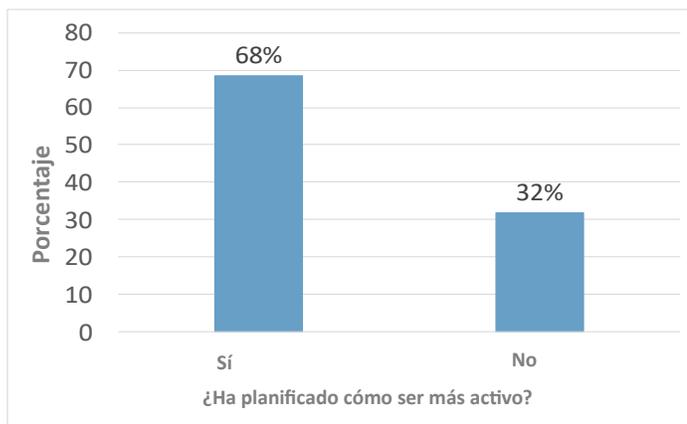
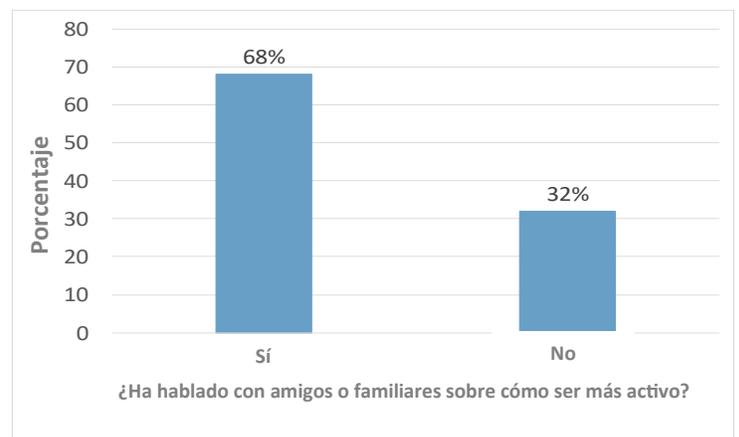
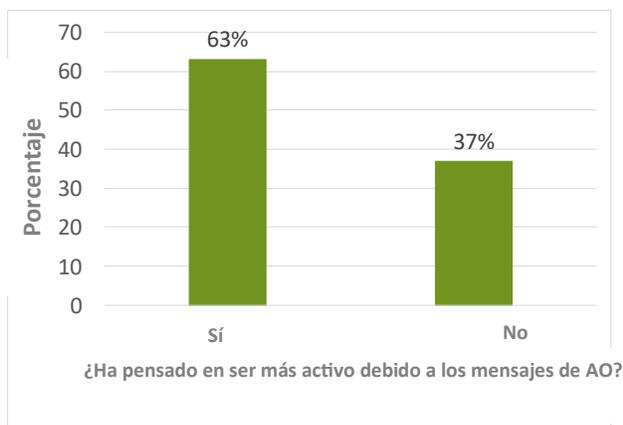
Lo Que Podemos Hacer

Programas como “Ambassador” de Gear Up de Ottumwa High School pueden ayudar a promover una cultura y un clima positivos y aumentar la concientización sobre los puntos fuertes y los éxitos de Ottumwa.

Concientización de Active Ottumwa



Entre los que han escuchado hablar de Active Ottumwa (n=522):



Interpretación de Datos

Más de la mitad de los participantes (el 55%) había oído hablar de Active Ottumwa.

De los 522 participantes que habían escuchado hablar de Active Ottumwa, la mayoría dijo que estaba pensando en ser más activo gracias a los mensajes de Active Ottumwa, que había conversado con amigos y familiares sobre cómo comenzar a ser más activos y que estaba planeando ser más activo.

Entre quienes han escuchado hablar sobre Active Ottumwa, el 23% había participado en un evento de Active Ottumwa con un Líder de Actividad Física (PAL).



CONCLUSIONES

Los hallazgos de la Encuesta de Salud en la Comunidad de Ottumwa destacan varios desafíos importantes para la salud de la comunidad de Ottumwa. No obstante, también destacan varios puntos fuertes de la comunidad que se pueden aprovechar para promover y mejorar la salud de la comunidad.

Los residentes de Ottumwa experimentan algunos desafíos en lo que respecta a la salud de la comunidad. En comparación con la población general de Iowa, los residentes de Ottumwa que participaron en la Encuesta de Salud de la Comunidad de Ottumwa, tenían más probabilidades de reportar angustia mental o sufrimiento físico frecuentes. Los residentes de Ottumwa tienen bajos niveles de actividad física; un 39% de los participantes informaron no realizar actividad física fuera del trabajo cada semana. Los residentes de Ottumwa también enfrentan desafíos en lo que respecta a la salud mental, ya que el 33% de los participantes de la encuesta informó haber tenido síntomas de depresión que correspondían a una depresión leve a severa.

Si bien los residentes de Ottumwa realmente enfrentan importantes desafíos para la salud de la comunidad, la comunidad también tiene puntos fuertes que pueden promover la salud y catalizar mejoras. La mayoría de los participantes informó tener un fuerte apoyo emocional cuando necesitan hablar sobre problemas personales o sobre preocupaciones o miedos privados y muchos informan tener relaciones sólidas y de confianza con sus vecinos.

El programa Active Ottumwa es un ejemplo de un esfuerzo para promover relaciones en la comunidad para mejorar la salud. El programa, que recluta y capacita a residentes locales para que dirijan a otros en actividades físicas, fortalece las redes de apoyo social, aumentando la actividad física. La participación en este proyecto está prevista para ayudar a los residentes tanto en su actividad física como en la salud relacionada y en promover un apoyo social positivo.

Active Ottumwa puede servir como modelo para futuros esfuerzos comunitarios, para promover un estilo de vida sano y una comunidad sólida.



RECONOCIMIENTOS

El Centro de Investigaciones para la Prevención de la Salud Rural de la Universidad de Iowa desea agradecer a los miembros del Comité de Asesores de la Comunidad de Ottumwa y a sus organizaciones que fueron esenciales para que la encuesta y el informe fueran posibles:

- Rebecca Ellingson de Indian Hills Community College
- Himar Hernandez de Iowa State University Extension and Outreach
- Garrett Ross de Ottumwa YMCA
- Kim Hellige de Ottumwa School District
- Gene Rathje de Ottumwa Parks and Recreation
- Molly Layton de River Hills Community Health Center
- Brian Dunn de Sieda Community Action
- Claudia Gates de U.S. Bank en Ottumwa
- Lynelle Diers de Wapello County Health Department

Además, extendemos nuestro agradecimiento a muchos otros miembros de la comunidad de Ottumwa que se han tomado el tiempo para reunirse con nosotros. Deseamos agradecer especialmente a quienes completaron el cuestionario de nuestra encuesta.

Si desea referirse a los datos presentados en este informe de cualquier manera, utilice la cita a continuación:

Baquero, B., Novak, N., Haines, H., Sewell, D., Askelson, N., Daniel-Ulloa, J., Parker, E.A. y el Comité de Asesores de la Comunidad de Ottumwa. (2019). *Encuesta de Salud de la Comunidad de Ottumwa 2018*. Ciudad de Iowa, IA: Centro de Investigaciones para la Prevención de la Salud Rural de la Universidad de Iowa.

El informe de esta encuesta fue respaldado por el Acuerdo de la Cooperativa Número 1-U48DP005021-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Programa del Centro de Investigaciones para la Prevención. Su contenido es mera responsabilidad de los autores y no necesariamente representa los puntos de vista oficiales del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

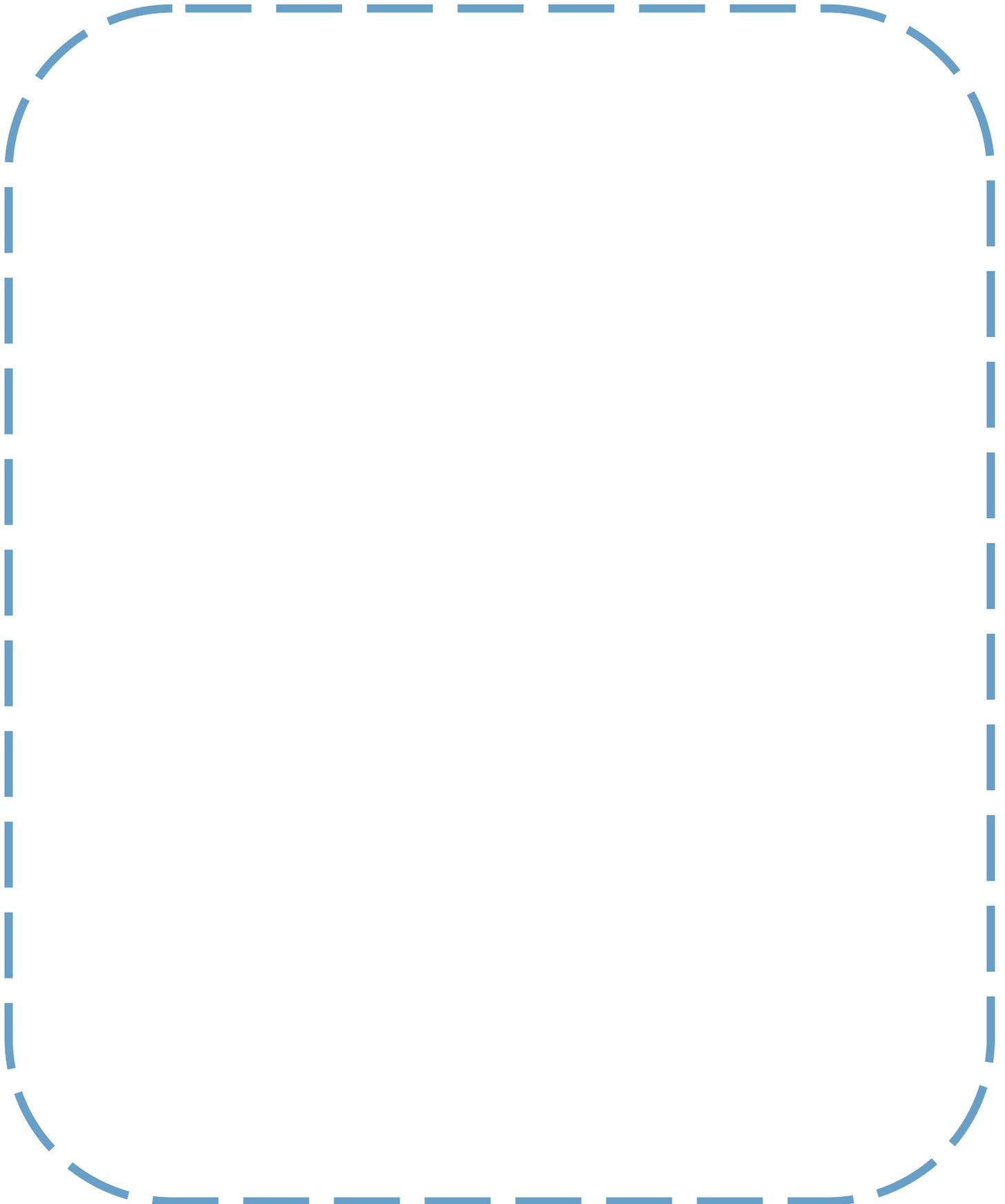


REFERENCIAS

1. United Health Foundation. Iowa Summary 2018. America's Health Rankings. <https://www.americashealthrankings.org>. Accessed May 10, 2019.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Measuring Healthy Days: Population Assessment of Health-Related Quality of Life. Atlanta, Georgia: CDC, November 2000.
3. Robert Wood Johnson Foundation. Wapello County, IA (county snapshot). County Health Rankings. <http://www.countyhealthrankings.org/app/iowa/2016/rankings/wapello/county/factors/overall/snapshot>. Accessed February 21, 2019.
4. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Sleep and Sleep Disorders (2017). Available at https://www.cdc.gov/sleep/pdf/states508/FS_ShortSleepByState_IA_508tagged.pdf
6. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews* 2015;22:23-36.
7. Brody DJ, Pratt LA, Hughes JP. Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013-2016. *NCHS Data Brief* 2018;303:1-8.
8. Centers for Disease Control and Prevention. Depression. <http://www.cdc.gov/mentalhealth/basics/mental-illness/depression.htm>. Accessed May 8, 2014.
9. Israel BA, Farquhar SA, Schulz AJ, James SA, Parker EA. The relationship between social support, stress, and health among women on Detroit's east side. *Health Education and Behavior* 2002;29(3): 342-360.
10. Hicken MT, Lee H, Morenoff J, et al. Racial/ethnic disparities in hypertension prevalence: reconsidering the role of chronic stress. *American Journal of Public Health* 2014;104(1):117-123.
11. Hicken MT, Lee H, Hing AK. The weight of racism: Vigilance and racial inequalities in weight-related measures. *Social Science and Medicine* 2018;199:157-166.
12. Lindström M. Social capital, anticipated ethnic discrimination and self-reported psychological health: A population-based study. *Social Science and Medicine* 2008;66(1):1-13.
13. Keene DE, Padilla MB. Spatial stigma and health inequality. *Critical Public Health* 2014;24(4):392-404.

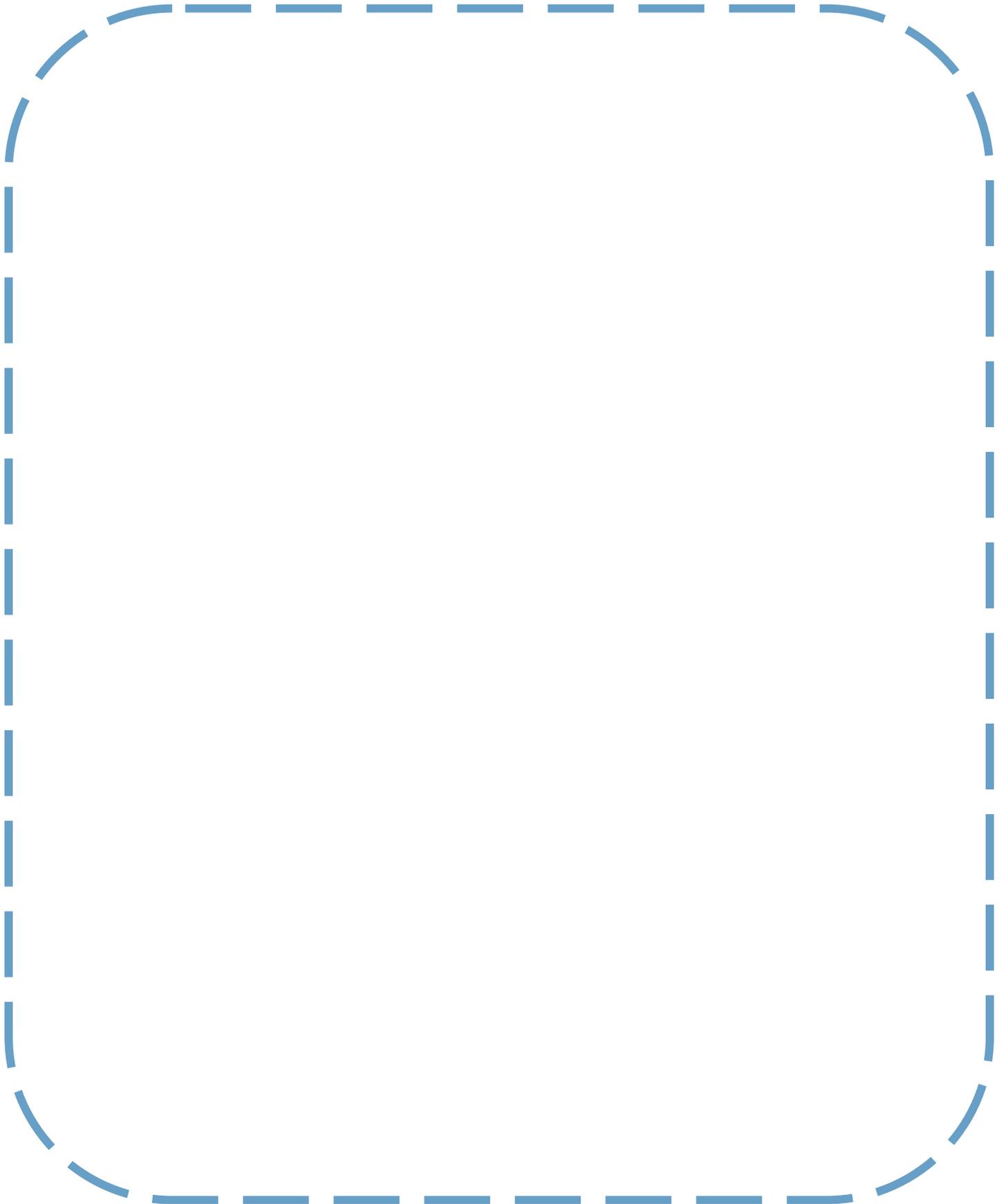


APUNTES





APUNTES





PREVENTION RESEARCH CENTER
FOR RURAL HEALTH | **PRC-RH**

University of Iowa College of Public Health
N436 CPHB, 145 N. Riverside Drive
University of Iowa
Iowa City, IA 52242
(319) 335-8350