

# Entorno social y construido

Nuestro entorno social y construido tiene impactos de gran alcance en nuestra salud, incluido nuestro riesgo de cáncer de mama. El entorno social y construido se considera un factor de riesgo fundamental porque se superpone con muchos otros factores.

## Resumen Científico

El entorno construido incluye los aspectos físicos de las comunidades, como la transitabilidad, el acceso a espacios verdes e instalaciones recreativas, la densidad de árboles, el aire, el agua y los alimentos seguros y el transporte público. Influye en nuestra capacidad para hacer ejercicio, nuestro acceso a alimentos frescos y saludables, nuestra exposición a la contaminación del aire y el agua, y nuestra exposición a la luz por la noche, todos factores relacionados con el riesgo de cáncer de mama.

### ¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Los espacios verdes brindan oportunidades para la actividad física y los beneficios de una mayor densidad de árboles incluyen menor estrés, conectividad social (conocer a sus vecinos), menos ansiedad y depresión, menor contaminación del aire y mejor cognición. Un mejor transporte público y más carriles para bicicletas reducen la contaminación de los gases de escape de los automóviles, que está relacionada con el riesgo de cáncer de mama.

El entorno social incluye las relaciones, las conexiones interpersonales, las interacciones con los grupos sociales, las normas sociales y otras influencias de comportamiento. La falta de interacción social puede aumentar el estrés y el aislamiento, lo que puede aumentar el consumo de tabaco y alcohol, ambos factores de riesgo para el cáncer de mama.

La creación de entornos más seguros aumenta las interacciones sociales y disminuye el aislamiento social. En general, la conectividad social es uno de los determinantes sociales más fuertes de la salud. Juntos, podemos garantizar que todos tengan acceso a entornos sociales y construidos saludables.

### ¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

Nuestra acción colectiva puede apoyar la equidad en salud y cambiar las prioridades de la comunidad para mejorar la salud. La creación de esa acción colectiva comienza con el compromiso de cada uno de nosotros de crear un cambio.

Todos podemos tomar medidas para conocer mejor a nuestros vecinos. Procura encontrarte con personas en la calle, organizar una fiesta en la cuadra o asistir a reuniones comunitarias. Muchas de las

decisiones sobre nuestro entorno construido se toman a través de las leyes de zonificación y los ayuntamientos locales. Conozca a los miembros del consejo de la ciudad/condado, la junta de zonificación y la junta escolar. Trabaje con el liderazgo local para proponer formas de mejorar su comunidad.

## ¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

Uno de los aspectos más importantes para abordar los problemas de nuestros entornos sociales y construidos es garantizar que los miembros de la comunidad local, particularmente en las comunidades marginadas, tengan un liderazgo, representación y poder de toma de decisiones significativos en el proceso. De lo contrario, existe un alto riesgo de mejorar las áreas de manera que conduzcan a la gentrificación y desplazar a los residentes a largo plazo, desgarrando así el tejido social de los vecindarios establecidos.

Estas son algunas maneras de participar en la acción a nivel de los sistemas para reducir el riesgo de cáncer de mama:



Crear comunidades más saludables plantando más árboles, instalando bancas y financiando proyectos de arte público en espacios públicos nuevos y existentes, con la participación y el liderazgo de la comunidad.



Trabajar con el liderazgo de la ciudad para alejar las rutas de camiones comerciales de las áreas residenciales.



Con la opinión y el liderazgo de la comunidad, fomentar el uso de la bicicleta ampliando la red de carriles para bicicletas y el acceso para bicicletas en el transporte público.



Ampliar la asequibilidad y el acceso a las redes de bicicletas compartidas en comunidades de color y áreas de bajos ingresos, garantizando al mismo tiempo que las bicicletas no bloqueen el acceso a las banquetas.



Proporcionar incentivos para que las escuelas ofrezcan programas comunitarios (por ejemplo, actividad física e intercambios de alimentos) fuera del horario laboral y en los fines de semana.



Trabajar con los líderes de la ciudad y el condado para aumentar las banquetas aptas para el uso, las intersecciones seguras, la iluminación adecuada y las rutas peatonales bien conectadas.



Obtenga más información y participe.

**¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!**

**Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

