

Votar puede ser beneficioso para su salud

Por Teddi Nicolaus

Cuando piensa en acciones que influyen en su salud, votar tal vez no sea lo que se le ocurra.

Probablemente sepa que alimentarse bien, hacer ejercicio con regularidad y realizarse chequeos médicos periódicos pueden ayudarlo a mantenerse sano. Pero las decisiones que tome en las urnas también pueden afectar su salud, así como la de su familia y su comunidad.

Las personas que usted elige toman decisiones sobre las cosas que definen su vida, desde la seguridad del aire que respira y el agua que bebe, hasta la calidad de las escuelas y los vecindarios. También ayudan a decidir cómo se invierte el dinero en atención médica, parques y servicios de emergencia.

Eso significa que votar es más que elegir quién ocupa un cargo público. Le da voz para mejorar su comunidad. Ayuda a construir una mejor calidad de vida para usted y su familia.

A primera vista, algunos de los factores más importantes que afectan su salud quizá no parezcan problemas de salud en absoluto. El empleo, la vivienda, la educación y el medioambiente influyen en la salud de la gente y las comunidades. Los funcionarios elegidos ayudan a definir estos temas en todos los niveles gubernamentales, tomando decisiones que afectan dónde vive, trabaja y forma una familia.

Así que, aunque la palabra “salud” no aparezca en la boleta, su salud puede verse afectada.

Es fácil pensar: ¿Qué diferencia puede marcar mi voto? Pero las elecciones refiadas demuestran que sí importa cada voto, y su influencia puede no terminar al emitir el voto.

“Hable con su familia y amigos sobre por qué



>> Para obtener más información sobre la votación, visite Vote.gov y Vote411.org

votar es importante,” aconseja Boris Lushniak, MD, MPH, decano de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Maryland. Anime a otros a participar. Su voto se multiplica. Ese voto en manos de personas realmente activas en sus comunidades se convierte, finalmente, en múltiples votos, y esos sí que marcan la diferencia.

Eso no significa decirle a los demás cómo votar. Se trata de alentarlos para que también hagan oír su voz.

Participe

Cuando se trata de votar, no se queda al margen como un espectador de un

partido de fútbol. Tiene un papel que asumir. No participar significa que las decisiones importantes que inciden en su salud y la de su comunidad estarán en manos de personas que tal vez no representen sus intereses. No descuide sus obligaciones.

Piense en lo que es importante en su vida. Quizá le preocupen los costos de la atención médica, los peligros del tráfico, la contaminación, el costo de la vivienda o la financiación escolar. Averigüe qué dicen los candidatos sobre estos temas y decida con base en cuál de ellos se ajusta mejor a lo que le importa a usted, a su familia y a su comunidad.

Haga sus deberes

No espere a estar en la cabina de votación para empezar a pensar en sus opciones.

Antes del día de la elección, prepárese. Familiarícese con los candidatos y los temas que estarán en la boleta. Averigüe qué

postura tienen sobre las cuestiones que a usted le importan. Quienes sean elegidos tomarán decisiones que le afectarán a usted, a su familia y a su comunidad.

Trate de no elegir a un candidato con base en su personalidad. En lugar de votar por su forma de hablar o vestir, por ejemplo, infórmese sobre lo que realmente cree y defiende. Puede buscar las decisiones que ha tomado en el pasado y si tiene experiencia en algún tema. No querrá votar por alguien solo por su sonrisa

para después descubrir que sus posturas sobre la salud se oponen a las suyas.

“Lea sobre los candidatos, lea sobre sus propuestas,” recomienda Lushniak. “Informarse antes de votar requiere un poco de esfuerzo, pero vale la pena. Prepararse para votar es una parte importante del proceso electoral, así que seamos inteligentes al ir a votar.”

También es importante ser cauto con la fuente de información. Las redes sociales pueden ser útiles, pero no dé por sentado que cada publicación, video o meme que vea sea cierto. La información falsa o engañosa puede propagarse rápidamente, así que mire todo con lupa de detective. Investigue de dónde provino la información. Pregunte quién hace la afirmación y si la fuente le resulta confiable. “A nadie le gusta que lo engañen,” reconoce Lushniak. “Determinar si la información es confiable puede requerir un poco más de esfuerzo. No se quede solo con leer la información. Dé un paso más y trate de averiguar de dónde proviene.”

Listo, preparado, a votar

Si necesita ayuda para registrarse para votar o quiere verificar si está registrado, visite el sitio web Vote.gov del Gobierno de los Estados Unidos.

Luego, haga un plan. Decida cuándo votará y cómo irá al lugar. Consulte con la oficina electoral de su zona o su estado para conocer los lugares de votación y tenga en cuenta que la mayoría de los estados ofrecen opciones para votar, como el voto por correo y el voto anticipado.



Todas las imágenes son cortesía de iStockphoto: tres votantes por SeventyFour; foto grupal, SDI Productions; hombre con los brazos cruzados, Adamkatz; dibujos relacionados con la votación, Natasha_Parkina; relacionados con la votación, Natasha_Parkina.