

Las comunidades latinas se asocian para prevenir la diabetes

(NAPSM)—Las comunidades latinas se han unido para ayudar a revertir una tendencia preocupante: alrededor de 2,5 millones o un 9,5 por ciento de los adultos hispanos y latinos en los Estados Unidos podrían tener diabetes, una tasa mucho más alta que la de los adultos blancos no hispanos.

Hoy en día, hay una comunidad en la cual las familias latinas están participando en un programa de investigación llamado “La Diabetes y la Unión familiar.” (*Diabetes and the Family*). Esta iniciativa les enseña a las personas con diabetes a controlar la enfermedad y trabaja con padres, hijos, hermanos y otros parientes para aprender maneras de ayudarles a los seres queridos que tienen diabetes. El programa también les enseña a las personas sin diabetes de qué formas se puede evitar la enfermedad. Los miembros de la familia establecen metas en forma conjunta y se alientan unos a otros a comer en forma saludable y a mantenerse activos.

El programa se lleva a cabo a través del *Southwest Center for Community Health* de la Universidad de Arizona. Este es un Centro de Investigaciones para la Prevención, fundado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, que trabaja para eliminar problemas de salud, como la diabetes y la obesidad, que afectan en forma desproporcionada a muchas comunidades latinas.

“Para promocionar la salud de la comunidad latina, debemos centrarnos en la familia”, dice Guadalupe Ayala, Ph.D., directora de investigaciones del Centro de Investigaciones para la Prevención de San Diego, el cual está a cargo de la red de salud latina de los centros de investigaciones para la prevención. “Mientras más generaciones participen, mejor”. La Dra. Ayala dice que los latinos en los Estados Unidos, en especial, los nuevos inmigrantes, enfrentan desafíos para mantenerse saludables. A menudo,



Las familias latinas se ayudan unas a otras para controlar la diabetes.

carecen de acceso a viviendas y servicios médicos adecuados y trabajan para mantener a los miembros de su familia en otros países.

“La actividad física se vuelve una segunda prioridad”, afirmó ella. “Y no debería ser así. Necesitamos cuidarnos a nosotros mismos, si queremos cuidar de los demás”. El centro de San Diego está estudiando maneras de incrementar la actividad física en una población de la frontera entre California y México, mediante la creación de clubes de caminatas para adultos y de ligas de fútbol para los niños que no cuentan con los medios para participar en las ligas de la comunidad.

Cada uno de los 33 Centros de Investigaciones para la Prevención de los CDC involucra a la comunidad en todos los aspectos de investigación y diseño de los programas. Una vez que los programas se han puesto a prueba, se pueden compartir con comunidades similares. En Chicago, otro Centro de Investigaciones para la Prevención se encuentra capacitando a los residentes de un vecindario predominantemente latino, con elevadas tasas de inactividad, obesidad y diabetes, para que se conviertan en entrenadores de la salud. Estos entrenadores visitan iglesias, escuelas y trabajan en diferentes lugares para enseñar a prevenir la diabetes.

La Dra. Ayala dice que hay esperanza para la salud de los latinos. “Usted puede comenzar en cualquier momento”, afirma. “Las barreras no son insuperables”. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/prc.

¿Sabía usted?

Las familias latinas de todo el país están trabajando con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para disminuir las elevadas tasas de diabetes en sus comunidades. Para reducir los riesgos de contraer diabetes, se debe, entre otras cosas, comer más frutas y vegetales, mantener un peso saludable, ser físicamente activo y controlar la presión sanguínea y los niveles de colesterol. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/prc.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10