

Podcast del proyecto de demostración del Kit El camino hacia la buena salud

Audiencia principal: Líderes hispanos/latinos de organizaciones de base comunitaria

Objetivo: Aprender de la experiencia de dos organizaciones de base comunitaria que participaron en el proyecto de demostración del *Kit El camino hacia la buena salud* del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) para aumentar su capacidad en implementar una intervención de cambio en el comportamiento en el estilo de vida.

Título: Experiencias de organizaciones de base comunitaria que sirven a hispanos/latinos en la implementación de un programa de intervención en cambios de estilo de vida

Descripción: Betsy Rodríguez, directora adjunta del NDEP de los CDC, conversa con dos organizaciones de base comunitaria acerca de sus experiencias con hispanos/latinos en la implementación del programa de estilo de vida comunitario para personas con prediabetes en un proyecto de demostración que utilizó el *Kit El camino hacia la buena salud* del NDEP.

GUIÓN

[Narrador] Esta es una presentación del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC.

[Betsy Rodríguez, NDEP-CDC] La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica y común en los Estados Unidos y los hispanos/latinos están en un alto riesgo para desarrollarla. Ochenta y seis millones de adultos tienen prediabetes, pero solo el 10 por ciento sabe que la tienen. Las personas que tienen prediabetes están a riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrame cerebral. No obstante, sabemos que la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar mediante cambios en el comportamiento o estilo de vida, como mantener un peso saludable y hacer actividad física con regularidad.

Las organizaciones comunitarias pueden desempeñar un papel importante en la concientización de la prediabetes. También pueden proveer programas que ayuden a que personas en su comunidad hagan los cambios necesarios en su estilo de vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Las organizaciones interesadas en aprender más en cómo convertirse en un proveedor reconocido del Programa de Prevención de la Diabetes (National DPP, por sus siglas en inglés) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades pueden encontrar información en CDC punto gov barra diabetes barra prevention (<http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>).

Recientemente el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) trabajó con organizaciones comunitarias hispanas/latinas que utilizan el modelo de promotores de salud para implementar de manera estructurada y a través de sesiones múltiples, un programa de cambio de estilo de vida para personas con prediabetes (como el National DPP) utilizando el *Kit El camino hacia la buena salud* del NDEP. Nuestros objetivos se enfocaron en ayudar a las organizaciones a superar las barreras comúnmente experimentadas en programas de sesiones múltiples y en mejorar su capacidad de continuar un programa de este tipo a largo plazo. Se esperaba que las organizaciones de base comunitaria reclutaran promotores.

Hoy vamos a escuchar a dos organizaciones, quienes compartirán acerca de sus proyectos, así como de los desafíos y éxitos por los que pasaron.

Empecemos con el Día de la Mujer Latina, una organización de base comunitaria ubicada en Pearland, Texas y su representante Marcela González. Marcela, ¿puedes compartir un poco acerca de tu organización, a quién presta servicios y por qué participaron en el proyecto?

[Marcela González, Día de la Mujer Latina]

- *Mis saludos. Soy instructora de promotores de salud y directora del Comité de Educación en Día de la Mujer Latina.*
- *La misión de mi organización es promover y educar, entre mujeres latinas, comportamientos saludables por medio de una educación cultural y lingüísticamente competente a nivel comunitario. Nosotros facilitamos la detección temprana de las enfermedades mediante exámenes preventivos*

- usando recursos adecuados de información en la comunidad o proveyendo información comunitaria o de salud y capacitando a los promotores. También damos seguimiento en los servicios de navegador de pacientes.*
- *Colaboro en las Fiestas de Salud del Día de la Mujer Latina y con otras organizaciones ayudando a las personas con chequeos médicos básicos, navegación de pacientes, así como educando al público en general en diferentes temas de salud.*

[Betsy Rodríguez] ¿Por qué quisieron participar en el proyecto?

- *Nuestra fundadora, Venus Ginés, ha sido pionera en múltiples esfuerzos para ayudar a nuestra comunidad, siendo el Día de la Mujer Latina la primera organización de base comunitaria que sirve a hispanos/latinos en obtener la certificación en el estado de Texas para capacitar y certificar a los promotores de salud. Podríamos decir que somos innovadores y nos gusta estar a la vanguardia en cuanto a los servicios de salud se refiere.*
- *En mi caso, me gusta ayudar a las personas en la prevención de enfermedades, como la diabetes tipo 2. Soy instructora de promotores de salud y cuento con la experiencia para llevar a cabo dicha capacitación a las personas en mi comunidad debido a que recibí la capacitación del programa por parte de los CDC.*

[Betsy Rodríguez] ¡Gracias Marcela! A continuación escuchemos a Tania Ruiz, de La Clínica del Pueblo en Washington, DC.

[Tania Ruiz, La Clínica del Pueblo]

- *Hola, buen día. Trabajo como Coordinadora Senior del Programa de Promoción de Salud.*

- *Le cuento que la Clínica del Pueblo es un centro de salud sin fines de lucro, federalmente calificado (FQHC, por sus siglas en inglés) Y nuestra misión es construir una comunidad latina saludable por medio de servicios de salud culturalmente apropiados, y siempre enfocándonos en los más necesitados.*
- *Las puertas de La Clínica están abiertas para todos. Sin embargo, prestamos servicios a la comunidad hispana del área metropolitana de Washington, DC, Maryland y Virginia.*

[Betsy Rodríguez] ¿Por qué quisieron participar en el proyecto?

[Tania Ruiz, La Clínica del Pueblo]

- *Para La Clínica fue de suma importancia participar principalmente por dos factores. El primero se debe a la alta incidencia o prevalencia de diabetes en la comunidad latina y la urgencia de hacer algo en nuestra comunidad. Segundo, decidimos participar para poder ofrecer una alternativa de educación comunitaria sobre prediabetes, que pudiera ser adaptada a las condiciones locales y a las necesidades de nuestra gente. De este modo, realmente pudimos retrasar o prevenir el inicio de la diabetes tipo 2.*

[Betsy Rodríguez] Empecemos con uno de los grandes problemas que las organizaciones enfrentan frecuentemente en el manejo de programas comunitarios exitosos - el reclutamiento de participantes. ¿Pueden compartir qué estrategias de reclutamiento funcionan mejor para ustedes? Comencemos con La Clínica del Pueblo.

[Tania Ruiz, La Clínica del Pueblo]

Las mejores estrategias de reclutamiento:

Claro que sí. Nosotros aprendimos mucho durante este proceso. Nos dimos cuenta que la fase de reclutamiento es tan importante como cualquier otra dentro del programa, y que esta es una fase que necesita de tiempo para planificarla y de personal capacitado en el programa para que colabore en el reclutamiento. Una estrategia exitosa de reclutamiento fue mencionar a los participantes con potencial de participar en el programa, que sus médicos aquí en La Clínica los habían referido al programa. Y esto nos demostró una vez más que los médicos —para muchos de los hispanos— representa una figura de respeto. Entonces vimos cómo el enfoque de ellos cambió, ya que estaban muy interesados en participar en las sesiones. (STOP AT 7:08 and delete until 7:25) Las referencias de los médicos al programa fueron mediante eCW, al igual que todas las llamadas e intentos de reclutamiento fueron documentados en eCW, que un programa de expedientes médicos electrónicos. El uso del expediente electrónico hizo más fácil el manejo de referencias de los médicos al programa así como la documentación del proceso de reclutamiento.

[Betsy_Rodríguez] Tania, ¿Cuáles fueron sus mayores desafíos y cómo fueron abordados?

[Tania Ruiz] Un desafío que enfrentamos en esta etapa fue que el paciente no le quedaba muy claro el propósito del programa así como en qué consistía. Y durante las llamadas de reclutamiento, siempre tratamos de explicar y clarificar cualquier duda del paciente, sin embargo, a veces eso no era suficiente. Y siendo este el caso, nos tomamos la libertad de hacer citas individuales, previo al comienzo del programa, para así poder explicar al cliente en qué consistía el mismo, su duración

y lo que podía esperar. La manera en la que abordamos este problema fue exitosa porque así el cliente sabía qué esperar, y la retención a la larga fue buena. Un ejemplo que nos pasó con una participante fue que ya en el último seguimiento del programa nos comentó que al momento que la invitamos al programa, ella pensó que iba a venir todos los sábados a un ambiente ~~meramente~~ clínico, en donde la íbamos a inyectar y hacer estudios. Después de la primera sesión se dio cuenta de que ese no era el caso y estaba muy contenta de la oportunidad que se le había brindado al invitarla a participar con nosotros.

[Betsy Rodríguez] ¿Que sugerencias tienes para otras organizaciones?

[Tania Ruiz] *Diría que asignar el tiempo y recursos humanos adecuados para el proceso de reclutamiento es importante. Esto toma tiempo y es importante que se le dé el valor en esta etapa inicial para obtener un buen número de participantes. Fue de mucha ayuda utilizar el “Guión de reclutamiento” que preparó el NDEP ya que las educadoras y promotoras de salud lo siguieron al momento de hacer las llamadas. Durante la capacitación del NDEP, aprendimos cómo poner en práctica este programa de demostración y cómo desarrollar ese mensaje corto y preciso que “vendía el programa”, que a su vez nos ayudó a desarrollar ese libreto de reclutamiento.*

[Betsy Rodríguez] *Y en el caso del Día de la Mujer Latina, ¿usaron estrategias adicionales de reclutamiento?*

[Marcela González, Día de la Mujer Latina]

- Las mejores estrategias de reclutamiento:

El Día de la Mujer Latina utilizó diferentes vías para identificar la elegibilidad de los participantes con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Por ejemplo, las Fiestas de Salud del Día de la Mujer Latina y Ferias de Salud con la Asociación Americana de Diabetes son eventos que hacemos cada año con grupos de promotores de salud, centros comunitarios del condado de Harris, y comunicación abierta entre los mismos promotores hacia amigos y familiares. Día de la Mujer Latina elaboró un calendario con el horario de las seis semanas del programa al reclutar a los participantes. Los promotores de salud, al ser los que más están involucrados con la comunidad, conocen más las necesidades y los recursos existentes para ayudar a disminuir o eliminar las barreras de todo tipo que impiden que las personas participen en los programas de salud. También, utilizamos el Cuestionario de los CDC para la detección de la prediabetes para determinar el riesgo de tener prediabetes y la elegibilidad para participar en el programa.

- [Betsy Rodríguez] ¿Qué desafíos tuvieron y cómo los abordaron?
El lugar y horario fue determinado tomando en consideración a la mayoría de los participantes que podían asistir. Aquellos que no podían completar las seis semanas se les comunicó que sólo podían ausentarse a una o dos sesiones, no a más. Se eligió el Centro Comunitario High Star debido a su estratégica ubicación y a la posibilidad de que el Día de la Mujer Latina tenía acceso oficial a un aula ahí. Los sábados en las mañanas fue el horario más accesible para todos los participantes.

[Betsy Rodríguez] Gracias a ambas por compartir sus experiencias conmigo y con otros colaboradores del NDEP.

Después de un reclutamiento exitoso, el siguiente reto que los programas podrían enfrentar es la retención – es decir, continuar manteniendo el interés de los participantes a lo largo del programa. ¿Qué observaciones pueden compartir con la retención de participantes durante las seis semanas de su programa y seguimiento? Comencemos con el Día de la Mujer Latina, quien mencionó anteriormente la importancia de la ubicación.

[Marcela González, Día de la Mujer Latina]

- *Sí, descubrimos que la ubicación de las clases es tan importante en la retención de los participantes como en el reclutamiento. El salón de clases utilizado tenía un espacio adecuado para el número de participantes y para las actividades que realizamos. Aparte que contaba con buena iluminación y no habían ruidos cercanos.*
- *Las sesiones se ofrecieron en un lugar que era conveniente, familiar – en el sentido de que confiaban que ahí estaban seguros- y donde los participantes probablemente irían por otros motivos. Por ejemplo, el centro comunitario donde ofrecimos el programa es un lugar en el que acuden muchas personas porque hay una huerta, una clínica, se ofrecen servicios de ayuda financiera así como Chip, Medicaid, biblioteca y aulas espaciosas donde se pueden recibir diferentes capacitaciones. Aparte de que hay accesibilidad a transporte público. Definitivamente, por todas estas razones, la retención y el reclutamiento de los participantes fueron exitosos.*

[Betsy Rodríguez] ¡Increíble! ¡Qué bueno! Por su parte, Tania, ¿qué hizo La Clínica del Pueblo para obtener una participación activa entre tus participantes?

[Tania Ruiz, La Clínica del Pueblo]

- *En La Clínica hicimos llamadas semanales para preguntar cómo iban con sus metas y también para recordarles que esperábamos contar con su asistencia para la siguiente sesión. Las mismas promotoras con los que los participantes convivían semanalmente durante las sesiones fueron las personas que llamaron cada semana, y así ellas escuchaban una voz familiar al teléfono y eso ayudó con el entusiasmo e interés.*
- *También te cuento que durante el programa ofrecimos incentivos, como una tarjeta para comprar comida en el supermercado o en el “farmer’s market”. También regalamos tacitas medidoras, playeras, y otros obsequios. Nos dimos cuenta que los incentivos eran de suma importancia al comienzo del proyecto, pero conforme las sesiones fueron pasando, los incentivos tomaron menos peso y lo que incentivó a los participantes a regresar fue el contenido de las sesiones, y el espacio seguro que se fue creando conforme iban avanzando las semanas. Es notorio cómo los participantes se sintieron más cómodos y compartieron más de sus experiencias al pasar las semanas. Definitivamente ellos estaban felices y nosotros también.*
- *Otro factor clave fue que mantuvimos consistencia entre promotores que facilitaban las sesiones, es decir, que cada semana veían las mismas caras, el mismo personal que fueron conociendo poco a poco. Y creemos que esto fue esencial para el éxito del programa, ya que los participantes fueron tomando confianza con los promotores. De igual manera, los promotores se sintieron más cómodos y empoderados.*

[Betsy Rodríguez] Además de lo que se ha compartido acerca de las estrategias para reclutar y retener a los participantes, ¿hay otras lecciones importantes que aprendieron?

[Tania Ruiz, La Clínica del Pueblo]

- *Encontramos que es muy útil tener dos promotores participando en cada sesión y tener uno disponible para recolectar los datos necesarios de los participantes, por ejemplo, tomar el peso, información de la alimentación y los registros de actividad, mientras que la otra persona impartía la lección. También, en relación a la recolección de datos, encontramos que funcionaba mejor siempre asignar a una persona como responsable de la entrada de datos y el control de calidad. ¿Por qué? Porque no tienes muchas personas manejando la información, y así esto podría traer dudas o provocar errores.*

[Betsy Rodríguez] ¿Algunas otras lecciones que le gustaría compartir?

[Marcela González, Día de la Mujer Latina]

- *A través de este proceso, vimos la necesidad de suplementar los materiales con el tema del manejo del estrés. Esto nos ayudó a entablar un diálogo que hizo a los participantes manejar sus expectativas en cuanto a la cantidad de peso que iban a perder y el tiempo que esto les tomaría. El conocimiento que ellos ganaron y cómo aplicaban la información en sus casos particulares realmente los ayudó a ser los mejores portavoces de la intervención. Así que en este proceso, todos fuimos ganadores, no sólo los participantes, sino el personal de trabajo también. Otra estrategia fue el uso de diferentes mensajes*

con pensamientos positivos sobre la buena alimentación, alcances, metas y ejercicio que se laminaron y se colocaron en las paredes para que los participantes los leyeran en todas las sesiones. Por ejemplo, dos leían “No voy a perder peso. Voy a salir de él y no tengo las intenciones de volverlo a encontrar” y el otro decía “Yo sé que puedo. Yo creo que puedo. Y yo lo voy a lograr”. Siempre utilizamos los mensajes del rotafolio del Kit El camino hacia la buena salud y el contenido que formaba parte de los materiales de capacitación de los CDC. Además, utilizamos cartelones agrandados que hacían alusión al tema que se iba a discutir en cada clase.

[Betsy Rodríguez] Basándote en tu experiencia Marcela, ¿se sienten ahora más preparados para presentar intervenciones similares, de sesiones múltiples, en el futuro?

[Marcela González, Día de la Mujer Latina]

- *Sí claro. Los promotores de salud adquirieron un nivel de mayor conocimiento y conciencia que les permitió ayudar a sus comunidades a prevenir la diabetes tipo 2. Esto nos enseñó que con disciplina es posible ayudar a que las personas cambien sus estilos de vida no saludables a estilos de vida saludables.*

[Betsy Rodríguez] Tania, ¿De qué sienten más orgullo después de terminar este proyecto de demostración?

[Tania Ruiz, La Clínica del Pueblo]

- *Creo que ha sido muy gratificante ser parte de este proyecto de demostración. Le puedo decir que me siento muy orgullosa de formar parte de un grupo que está bien comprometido con la comunidad latina y su salud. Me siento honrada en ser agente de cambio y de al menos poder sembrar una semillita positiva en nuestros participantes. Estoy muy complacida de ver el progreso y los avances de los participantes y su emoción cada semana al verse y sentirse mejor, y de estar felices. Sin duda, ha sido una grata experiencia laboral y personal.*

[Betsy] ¿Y Día de la Mujer Latina?

[Marcela González, Día de la Mujer Latina]

- *Me da mucho gusto que tengo más conocimiento de lo que es la diabetes tipo 2 y de cómo ayudar a otros a prevenirla o retrasarla. Gracias a este proyecto de demostración, me siento capaz y más segura en poder dar las recomendaciones adecuadas y recordarle a nuestra comunidad lo importante que es comer más saludable, cómo el plato de comida debe estar balanceado y cómo la actividad física nos puede ayudar a conservar nuestra salud.*

[Betsy Rodríguez] Quiero agradecer a las organizaciones y a su personal por su dedicación y compromiso en la participación en el proyecto de demostración del *Kit El camino a la buena salud*. Y también por su dedicación para hacer frente a la epidemia de la diabetes en sus comunidades. Hemos aprendido de ellas que el programa de estilo de vida en múltiples sesiones se puede implementar con éxito por las organizaciones de base comunitaria en la comunidad hispana. Sus experiencias aportan conocimientos valiosos para otras organizaciones de base comunitaria que están considerando programas similares.

[Narrador] Los recursos del NDEP, incluyendo las herramientas del *Kit El camino hacia la buena salud*, están disponibles en la página web en CDC punto gov barra diabetes barra NDEP (www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html.)

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) o visite www.cdc.gov/info. Para solicitar recursos, visite www.cdc.gov/diabetes/ndep.