

Las Comunidades toman

Fomentar una vida saludable

Proyecto de Prevención y Control de la Diabetes en la Frontera de los Estados Unidos y México

CD/DVD "MOVIMIENTO": Una manera entretenida de aumentar la actividad física

La diabetes es un problema grave de salud pública en la región fronteriza entre los Estados Unidos y México. El Proyecto de Prevención y Control de la Diabetes en la Frontera de los Estados Unidos y México fue un estudio de vigilancia de dos fases liderado por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), y creado por grupos de personas culturalmente diversos. La fase uno determinó la prevalencia de la diabetes y la fase dos implementó una intervención a nivel comunitario para prevenir la diabetes tipo 2 y sus factores de riesgo. Este proyecto representó el trabajo de más de 100 agencias gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y proveedores de atención médica, junto con el de residentes de 10 estados de la frontera de los Estados Unidos y México. Usó una estrategia de participación para abordar la desproporcionada incidencia de la diabetes a lo largo de la frontera.

Como parte de la intervención comunitaria del proyecto, se capacitó a trabajadores de salud comunitaria/promotores de salud (CHW/PDS, por sus siglas en inglés) para educar a residentes de los estados fronterizos acerca de la diabetes. Algunos residentes de la frontera que participaron en el proyecto les pidieron a los CHW/PDS un video con ejercicios o un CD de música que pudieran usar para ayudarlos a aumentar su nivel de actividad física. Los coordinadores del proyecto de la OPS/OMS se asociaron a la Secretaría de Salud de México para adaptar un recurso existente del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, de los Estados Unidos: el CD/DVD "Movimiento". A las 6 canciones de "Movimiento" le agregaron un nuevo video que representa los distintos entornos en los cuales los residentes de la frontera trabajan y se divierten.

La OPS y la OMS distribuyeron el CD/DVD a lo largo de la frontera de los Estados Unidos y México, así como en otras partes de los Estados Unidos, México y Centroamérica. Junto al CD/DVD iba una encuesta cualitativa para evaluar la aceptación y utilidad de la



Figure 1 Participantes bailando al ritmo de CD Movimiento

nueva versión. Las opiniones de la gente fueron extremadamente positivas. Muchos usuarios dijeron que les gustaron la música y los mensajes, que ellos mismos usarían el CD/DVD, y que se lo recomendarían a los demás.

El CD/DVD "Movimiento" fue usado por CHW/PDS del Programa Nacional del Adulto y del Anciano, de la Secretaría de Salud de México, en intervenciones en el lugar de trabajo donde los empleados realizaban actividad física por 20 minutos. Desde entonces, CHW/PDS de la Alianza para Colaboraciones en la Frontera (Alliance for Border Collaboratives), otros socios y aquellos que trabajan en el área de la frontera de los Estados Unidos y México han usado el CD/DVD "Movimiento" en reuniones y conferencias como parte de "Booster Breaks" (descansos regulares en el trabajo para mejorar la salud). Además, los CHW/PDS siguen usando el CD/DVD como una herramienta para aumentar la actividad física como parte de sus programas educativos en las comunidades en las que prestan servicios.

La OPS/OMS y su Proyecto de Prevención y Control de la Diabetes en la Frontera de los Estados Unidos y México pudieron facilitar la labor de los CHW/PDS y de las organizaciones comunitarias para que incorporaran el CD/DVD "Movimiento" en sus programas de prevención y control de la diabetes, como una estrategia para promover la actividad física en las poblaciones hispanas o latinas.

•••

¿Qué oportunidades tiene usted para que la vida saludable sea importante para los miembros de su comunidad?

La Alianza para Colaboraciones en la Frontera se asoció a coordinadores del proyecto de la OPS/OMS, a CHW/PDS y a organizaciones comunitarias para proporcionar educación en las comunidades en las que prestan servicios. ¿Qué organizaciones podrían apoyar sus esfuerzos para fomentar una vida saludable?