

# Iniciativa para la Prevención de la Diabetes

El centro de educación en salud del área sur (SoAHEC) financiada por la fundación de salud Paso Del Norte (PNHF) dirige el programa Iniciativa para la Prevención de Diabetes (DPI) en los condados de Doña Ana y Otero. El DPI esta ahora en el cuarto año de trabajo.

## Actividades Previas

Durante los pasados tres años, el proyecto DPI a construido un importante grupo de entrenadores bilingües en el tema de diabetes, estudiantes de preparatoria quienes educan sus compañeros en las áreas de nutrición, diabetes, prevención de la obesidad y en educación física. DPI ha trabajado con estudiantes, dos coaliciones de los dos condados y grupos de padres para mejorar las políticas de nutrición y educación física en las escuelas— creando ambientes escolares saludables.

## Planes a Futuro

El equipo de trabajo de DPI y SoAHEC está planeando para el año que viene incorporar los componentes competencia cultural y educación en salud en un entrenamiento enfocado a un estilo de vida saludable. Para información actualizada sobre programas e información Visite nuestro sitio web [www.soahec-nm.org](http://www.soahec-nm.org).

## El programa de auto-manejo de enfermedades de Stanford

El programa de auto-manejo de enfermedades crónicas de Stanford (CDSMP) fue diseñado para entrenar personas que padecen una o más enfermedades crónicas (tales como asma, artritis, diabetes, bronquitis, enfermedades del corazón y otras) en la prácticas de auto cuidado y manejo de la enfermedad.

Investigadores de Stanford encontraron que comparados con aquellos quienes no completaron el programa, los participantes entrenados en CDSMP mejoraron sus hábitos, su estado de salud y disminuyeron los días de hospitalización.

El grupo de entrenadores en el modelo Stanford de la Iniciativa para la Prevención de la Diabetes, coordina eventos de entrenamiento en líderes y “masters” y entrenamientos para la comunidad en los condados de Doña y Otero. Cada entrenamiento es conducido por dos entrenadores en cada sesión proporcionando actividades altamente participativas, donde el apoyo mutuo brinda confianza en los participantes en su habilidad de manejar su salud y mantener una vida activa y placentera.

Para más información sobre los entrenamientos en SoAHEC, por favor visite [www.soahec-nm.org](http://www.soahec-nm.org).



Las Técnicas de respiración son unas de las muchas aprendidas durante el entrenamiento CDSMP.

## Coaliciones y Colaboraciones

### Doña Ana Diabetes Action Coalition (DADAC)

DADAC es un grupo de profesionales de la salud, educadores y miembros de la comunidad quienes se reúnen para hacer la diferencia en temas de diabetes en el condado de Doña Ana.

**Misión:** “Mejorar la vida de las personas en el condado de Doña Ana quienes tienen o están en riesgo de diabetes.”

**Meta:** Unir a la comunidad para prevenir la diabetes y resaltar el auto cuidado de la diabetes.

### Otero County Diabetes Education Prevention Collaborative

OCDEPC es un esfuerzo de colaboración para reunir una red de profesionales de la salud para servir mejor a su comunidad.

Misión: “The Otero County Diabetes education and Prevention Collaborative está comprometido a crear conciencia sobre la diabetes y su factores de riesgo a través de mensajes basados en estilos de vida saludable, nutrición y auto manejo”

Para más información sobre nuestros programas por favor visite la pagina web de DPI [www.soahec-nm.org](http://www.soahec-nm.org).

## Iniciativa para la Prevención de la Diabetes



Diabetes Prevention Initiative  
*Many hands make light work.*

### Opciones Saludables para Diabéticos

El programa de Opciones saludables para



diabéticos brinda materiales e información a los consumidores de los restaurantes y tiendas de alimentos dispuestos a participar en los condados de Dona Ana y Otero.

### Tiendas de Alimentos

Se exhibe información relacionada con diabetes, los alimentos que son una opción saludable para los diabéticos esta marcada con etiquetas a través de la tienda haciendo fácil para los clientes localizar los alimentos saludables.

### Restaurantes

“Los menús saludables para diabéticos” se incluyen en los menús existentes para asistir a los miembros de la comunidad sobre las opciones de menú saludables que podrían ayudar a prevenir al mejor manejo de esta enfermedad crónica. El menú incluye alternativas saludables y provee la información de nutrición correspondiente.

### SOAHEC

4003 Geothermal Drive  
PO Box 30001, MSC-AHC  
Las Cruces, NM 88003  
Phone: 505.646.3441  
Fax: 505.646.6413

### Director SoAHEC

Benjamín Jácquez, ext 11  
jacquez@nmsu.edu

### Coordinadora del Programa

Amy Trujillo, ext 15  
amyl@nmsu.edu

### Estudiantes Asistentes

Melissa Cabrera, ext 22  
mecabrer@nmsu.edu

Yolanda Benally, ext 22  
yobenall@nmsu.edu

### Financiado por:



PASO DEL NORTE HEALTH  
FOUNDATION

*Better Health, Better Lives, A Better Community.*

### Making Healthier Choices.

Southern Area Health  
Education Center

[www.soahec-nm.org](http://www.soahec-nm.org)

