

Guía de Carolina del Norte Para La Prevención y El Manejo de La Diabetes **3.^a Edición**



¿Qué Pueden Hacer las Comunidades Locales?



MANEJE EL PESO | VIVA LIBRE DE TABACO | PARTICIPE EN PROGRAMAS DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA
PARTICIPE EN EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES | PARTICIPE EN PLAN DE TRATAMIENTO | DUERMA LO SUFICIENTE

¿Qué Pueden Hacer las Comunidades Locales?

La acción comunitaria se considera necesaria para el éxito de la transformación de la atención médica. Las comunidades que actúan mediante la participación pública en temas que afectan su bienestar obtienen resultados más relevantes. Los conocimientos y las habilidades locales deben valorarse por igual en el proceso de planificación y toma de decisiones para garantizar que los resultados se ajusten a las necesidades y los recursos de las comunidades. La integración de los miembros de la comunidad, incluyendo organizaciones religiosas locales, departamentos de salud, trabajadores de salud comunitarios y sistemas de salud, en el proceso de planificación puede contribuir a lograr cambios más exitosos.¹⁰⁶



Los entornos propicios —donde nacemos, crecemos, trabajamos y nos divertimos— son esenciales para promover el bienestar y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes. Estos entornos prosperan cuando son estables, seguros, agradables, estimulantes y satisfactorios, fomentando una vida activa y reduciendo el riesgo de diabetes. Crear entornos saludables es una responsabilidad compartida. Todos tenemos un papel que desempeñar, ya sea a través de nuestras comunidades, escuelas, lugares de trabajo, sistemas de salud, gobiernos locales o medios de comunicación.¹⁰⁵

Los grupos comunitarios, las organizaciones religiosas y no religiosas, y las organizaciones sin fines de lucro son fundamentales para construir estos entornos saludables. Pueden tener un impacto significativo en la prevención de la diabetes y ayudar a las personas con diabetes a llevar una vida más saludable. Sin embargo, las poblaciones con alto riesgo de diabetes a menudo enfrentan barreras como la falta de zonas seguras para caminar, espacios verdes, iluminación adecuada y oportunidades para la interacción social

El transporte público es crucial para una vida activa. Los entornos sociales y comunitarios de apoyo que fomentan las interacciones sociales también pueden reducir la depresión, una comorbilidad común de la diabetes. Además, las comunidades con fácil acceso a supermercados que ofrecen frutas y verduras frescas fomentan dietas más saludables.

La comunidad tiene muchos componentes. Esta guía describe las acciones que diversos sectores (escuelas, medios de comunicación, gobiernos locales, organizaciones religiosas y organizaciones sin fines de lucro) pueden implementar para contribuir a entornos más saludables. Otros sectores, como los proveedores de atención médica, las aseguradoras y los empleadores, también desempeñan un papel fundamental desde una perspectiva poblacional o comunitaria. Estas funciones se exploran con más detalle en esta sección y en las secciones tituladas “¿Qué pueden hacer los proveedores de atención médica y las aseguradoras?” (p. 37) y “¿Qué pueden hacer los empleadores?”. (p. 43).

Escuelas, Colegios Comunitarios y Universidades

Si bien las escuelas y universidades pertenecen a un ámbito más amplio de comunidades, existen acciones específicas que pueden implementar para mejorar la salud y el bienestar de sus estudiantes y familias. Un estilo de vida saludable empieza desde el principio. Dado que los niños y jóvenes pasan mucho tiempo en el ámbito escolar, las escuelas, las juntas escolares y las universidades tienen una oportunidad única de influir en la salud actual y futura de los estudiantes.

La incorporación de enfermeras escolares y/o servicios de salud estudiantil en el desarrollo de programas para personas con o en riesgo de diabetes es esencial. Las instituciones educativas de todo tipo deben contar con políticas adecuadas para apoyar las conductas de prevención de la diabetes descritas anteriormente, así como con personal, equipo y recursos suficientes para brindar atención rutinaria y de emergencia a sus estudiantes con diabetes.

Los Medios de Comunicación

Los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en la concienciación sobre la diabetes, la educación pública sobre la enfermedad, sus factores de riesgo y la sensibilización sobre la gravedad de la epidemia. Tienen la responsabilidad fundamental de incorporar mensajes precisos e impactantes sobre la diabetes en anuncios de servicio público, emisiones y materiales impresos. La cobertura mediática puede llamar la atención sobre la urgente necesidad de aumentar los recursos para apoyar la investigación y la atención de la diabetes. La colaboración entre personas con diabetes, profesionales de la salud, líderes comunitarios y los medios de comunicación es esencial para garantizar que los mensajes sean objetivos, atractivos y tengan eco tanto en el público general como en la audiencia prevista.

Compartir historias personales de lucha y triunfo puede ser especialmente eficaz para la concienciación. Ya sea a nivel local o nacional, impreso o digital (radio, televisión, internet), la difusión mediática es crucial no solo para llegar a las personas en riesgo o que viven con diabetes, sino también para influir en los responsables políticos.¹⁰⁷ Los medios de comunicación pueden visibilizar las disparidades en materia de salud, como el acceso a alimentos saludables, la actividad física, la atención médica y el aumento del costo de medicamentos como la insulina, promoviendo así la prevención y el manejo de la diabetes.

Gobierno Local y Estatal

Los gobiernos locales y estatales tienen un impacto significativo en la salud comunitaria al fomentar el diálogo sobre una amplia gama de oportunidades de salud y apoyar la implementación de programas y políticas. Estos esfuerzos van más allá de lo que el gobierno puede lograr por sí solo, fomentando la

acción comunitaria para mejorar la salud y el bienestar de toda la población. Los líderes a nivel local y estatal pueden ayudar a reducir la carga de la diabetes en Carolina del Norte mediante la creación de alianzas, el apoyo y la difusión de este plan a las comunidades y las partes interesadas.

Organizaciones Basadas en la Fe^{108, 109}

Las organizaciones religiosas son fundamentales para las comunidades, en particular entre la población afroamericana, donde desempeñan un papel clave en la promoción de la salud. Estas organizaciones están bien posicionadas para abordar las disparidades en salud y promover la equidad sanitaria. Los grupos religiosos también son conocidos por su labor de apoyo para abordar diversas barreras de salud, como las financieras, sociales, laborales, de enfermedad, hambre, transporte y cuidado de niños y ancianos.^{110, 111} La confianza y el respeto entre líderes religiosos, clérigos y feligreses crean una base sólida para el diálogo, la educación y el apoyo en torno a todos los aspectos de la diabetes.

Organizaciones Sin Fines de Lucro/ Otras Organizaciones

Las organizaciones sin fines de lucro son otro elemento crucial de la red de apoyo comunitario, ya que brindan servicios esenciales como alimentación, vivienda, ropa, transporte, asistencia financiera, computadoras y apoyo laboral. Otras organizaciones se centran en la defensa de los derechos de las personas con diabetes, las políticas sanitarias y el apoyo continuo. A nivel local, estatal y nacional, estas organizaciones trabajan incansablemente para reducir la carga de la diabetes y mejorar la calidad de vida de los habitantes de Carolina del Norte con prediabetes o diabetes.

Carolina del Norte cuenta con un plan para abordar el sobrepeso y la obesidad, que promueve cómo equilibrar nuestra alimentación, bebida y movimiento, denominado Plan de Carolina del Norte para Abordar el Sobrepeso y la Obesidad.¹¹² Este plan describe la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en Carolina del Norte, los costos prevenibles de la obesidad, la paradoja del hambre y la obesidad, y el papel de los determinantes sociales de la salud. Describe ocho comportamientos fundamentales que, si se abordan a nivel individual, interpersonal, institucional, comunitario, de políticas públicas y ambiental, reducirían el sobrepeso y la obesidad. Cabe destacar que estos mismos comportamientos previenen la diabetes.

- Muévete más
- Come más sano, menos comida chatarra y rápida
- Come más frutas y verduras
- Bebe más agua. Menos bebidas azucaradas
- Pasa menos tiempo sentado
- Comienza y continúa la lactancia materna
- Duerme lo suficiente
- Maneje el estrés



Tabla 4: Actividades para grupos comunitarios (religiosos, no religiosos, organizaciones sin fines de lucro, gobiernos locales, medios de comunicación)

Prevención Primaria de la Diabetes	Prevención Para Personas con Alto Riesgo	Manejo de la Diabetes y Prevención de Complicaciones
Para ayudar a controlar el peso y/o seguir pautas de alimentación saludable 1. Ofrecer clases comunitarias gratuitas o de bajo costo sobre alimentación saludable con un presupuesto limitado. 2. Solicitar a los empleadores locales que colaboren con vendedores de alimentos que se abastecen localmente. 3. Incorporar programas como huertos comunitarios para facilitar la llegada de alimentos frescos a las comunidades, aulas o comedores. 4. Ofrecer programas (DPP) en colegios comunitarios y universidades, o clases para familias en escuelas primarias y secundarias. 5. Regular el tamaño de las porciones. 6. Reformular los alimentos. 7. Fomentar la disponibilidad de alimentos saludables en espacios públicos, en todas las escuelas y universidades, colegios comunitarios y universidades, y en eventos públicos (ferias, concentraciones de carros de comida). 8. Restringir la disponibilidad de alimentos poco saludables en espacios públicos, como las máquinas expendedoras. 9. Gravar los alimentos poco saludables y subsidiar los alimentos nutritivos. 10. Incentivar la construcción de supermercados en zonas desfavorecidas de bajos ingresos. 11. Aumentar la participación en los programas de alimentación y nutrición de los gobiernos federal, estatal y local (WIC, SNAP, CACFP), etc. 12. Colaborar con los gobiernos local y estatal para desarrollar e implementar políticas, programas y actividades diseñados para mejorar la salud de los habitantes de Carolina del Norte y reducir la carga de la diabetes. 13. Remitir a las personas a programas de pérdida de peso basados en la evidencia, incluyendo los que se ofrecen a través de los programas de prevención de la diabetes, o el programa Eat Smart, Move More, Weight Less de Carolina del Norte o dietista registrado para manejo de peso.	Ayudar a controlar el peso y/o participar en actividad física regular a nivel comunitario y apoyar a quienes completan programas de prevención de la diabetes 1. Establecer y promover clubes de senderismo y ciclismo. 2. Colaborar con centros de salud y fitness existentes (p. ej., YMCA, gimnasios, etc.). 3. Colaborar con programas locales de rehabilitación cardiopulmonar. Para ayudar a la participación en programas de educación para la prevención de la diabetes 1. Recopilar y difundir información sobre los servicios locales de Educación y Apoyo para el Automanejo de la Diabetes (DSMES). 2. Colaborar con una agencia patrocinadora, como un departamento de salud local, para ofrecer programas de prevención de la diabetes en su congregación o centro comunitario. 3. Establecer alianzas con departamentos de salud y hospitales locales para patrocinar ferias de salud, con detección del riesgo de diabetes y seguimiento médico para personas con alto riesgo de prediabetes, y derivaciones al DPP. 4. Colaborar con proveedores de atención médica o agencias estatales para capacitar a los trabajadores de salud comunitarios para que realicen la detección de la diabetes en las comunidades y deriven a las personas a la atención adecuada. 5. Promover conocimiento sobre la prediabetes en días festivos nacionales como el Día de la Alerta de Diabetes, el Día Internacional de la Diabetes y el Mes de Concientización sobre la Diabetes. 6. Colaborar con los proveedores locales de la red de seguridad de salud pública para ofrecer consejos a las personas con riesgo de diabetes en días festivos nacionales como el Día Mundial de la Diabetes, el Día de la Alerta de Diabetes y el Mes de Concientización sobre la Diabetes	Para ayudar a la participación en programas de educación de autogestión individual y/o grupal 1. Colaborar con una agencia patrocinadora para convertirse en un centro de expansión y ofrecer servicios de Educación y Apoyo para el Automanejo de la Diabetes. 2. Ofrecer grupos de apoyo para personas con diabetes y sus cuidadores. 3. Colaborar con hospitales para ofrecer educación sobre la diabetes y reducir los reingresos hospitalarios. 4. Colaborar con grupos religiosos de enfermería/salud en todo el estado para ofrecer más servicios en sus congregaciones. 5. Fomentar programas de apoyo entre pares. Esto puede incluir ofrecer espacios para grupos de apoyo, incluyendo tiempo para el apoyo entre pares en los servicios comunitarios de DSMES. Para ayudar a persistir con planes de tratamiento personalizados para la diabetes 1. Recaudar fondos para los Proveedores de Red de Seguridad Social para ayudarles a cubrir el costo de medicamentos y suministros para personas con diabetes. 2. Promover el cuidado adecuado de la diabetes mediante el uso de carteles, folletos informativos y sermones. 3. Crear y apoyar programas de educación entre pares que cubran las brechas geográficas en los programas acreditados disponibles.

Para ayudar a manejar el peso y/o participar en actividad física regular

1. Promover comunidades peatonales, incluyendo aceras, espacios verdes y senderos.
2. Promover la iluminación exterior de pistas y otras áreas recreativas.
3. Promover programas integrales de actividad física en escuelas y programas extraescolares.
4. Ofrecer actividad física grupal gratuita en parques públicos.
5. Desarrollar e implementar políticas de uso del suelo y diseño de vecindarios para promover estilos de vida activos.
6. Promover políticas en los lugares de trabajo que fomenten la actividad física.
7. Permitir el uso compartido o abierto de las instalaciones (por ejemplo, pistas escolares).
8. Remitir a las personas a **Eat Smart, Move More, NC** para obtener estrategias para manejar el peso o participar en actividad física regular.

Para Ayudar a Vivir Sin Tabaco

1. Aumentar los impuestos sobre los productos de tabaco.
2. Limitar el consumo de productos de tabaco en espacios públicos.
3. Educar sobre los peligros del vapeo.
4. Promover la publicidad alternativa del tabaco

Para promover un sueño adecuado

1. Promover la salud del sueño.
2. Establecer expectativas sobre intervalos mínimos de descanso/sueño para los trabajadores, especialmente para aquellos que toman decisiones importantes (p. ej., personal sanitario o del transporte).
3. Identificar recursos adicionales para promover un sueño adecuado, como los que se encuentran en **Eat Smart, Move More, NC**.

Otras Oportunidades para los Gobiernos Locales¹¹³

Considere esta lista parcial de oportunidades que su gobierno local podría hacer para fomentar la prevención de la diabetes a través del fomento de un peso corporal saludable y una actividad física adecuada:

- Crear calles y aceras completas.
- Apoyar el transporte activo (caminar, andar en bicicleta, transporte público).
- Desarrollar acuerdos de uso compartido o abierto para que las escuelas, bibliotecas y otros lugares puedan convertirse en espacios para la actividad física comunitaria.
- Subvencionar las membresías en parques, centros recreativos y gimnasios.
- Promover huertos comunitarios y agricultura urbana.
- Animar a las tiendas locales a ofrecer alimentos saludables.
- Establecer restricciones de licencias para reducir la sobrealimentación.
- Utilizar menús, etiquetas de calorías y tamaños de porciones adecuados.
- Promover y apoyar la lactancia materna.
- Adoptar políticas de trabajo saludables.
- Aprobar un impuesto a las bebidas gaseosas y azucaradas.
- Ofrecer programas de bienestar en las instalaciones (actividad física, nutrición, DPP), con especial atención a las poblaciones en riesgo (policías, bomberos, trabajadores de calles y saneamiento, personal esencial).
- Apoyar la cobertura estatal de Medicaid para el tratamiento de la obesidad, el DPP Nacional o el DSMES.
- Duplicar los fondos para alimentos al comprar frutas y verduras con SNAP en los mercados agrícolas.
- Brindar atención médica universal y atención de salud mental.
- Ofrecer licencia familiar remunerada.
- Ser un líder en el cambio de políticas que permita que los enfermeros y farmacéuticos reciban reembolsos por brindar DSMES para personas con Medicaid o seguro privado en Carolina del Norte.
- Liderar el cambio de políticas y realizar cambios permanentes en la prestación de servicios de telesalud y el reembolso de servicios para la diabetes, aprobados durante la emergencia de salud pública por COVID-19 para Medicaid y las aseguradoras privadas en Carolina del Norte.





NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Public Health

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública www.publichealth.nc.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
11/2024



MANEJE EL PESO | VIVA LIBRE DE TABACO | PARTICIPE EN PROGRAMAS DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA
PARTICIPE EN EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES | PARTICIPE EN PLAN DE TRATAMIENTO | DUERMA LO SUFICIENTE