

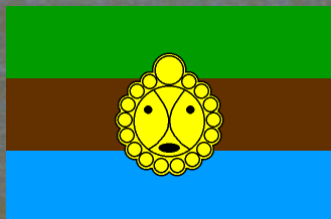


UTUADO CUIDA TU DIABETES

Patrocinado Por
La Comunidad Civil

Municipio de Utuado
Honorable Alcalde Alan González

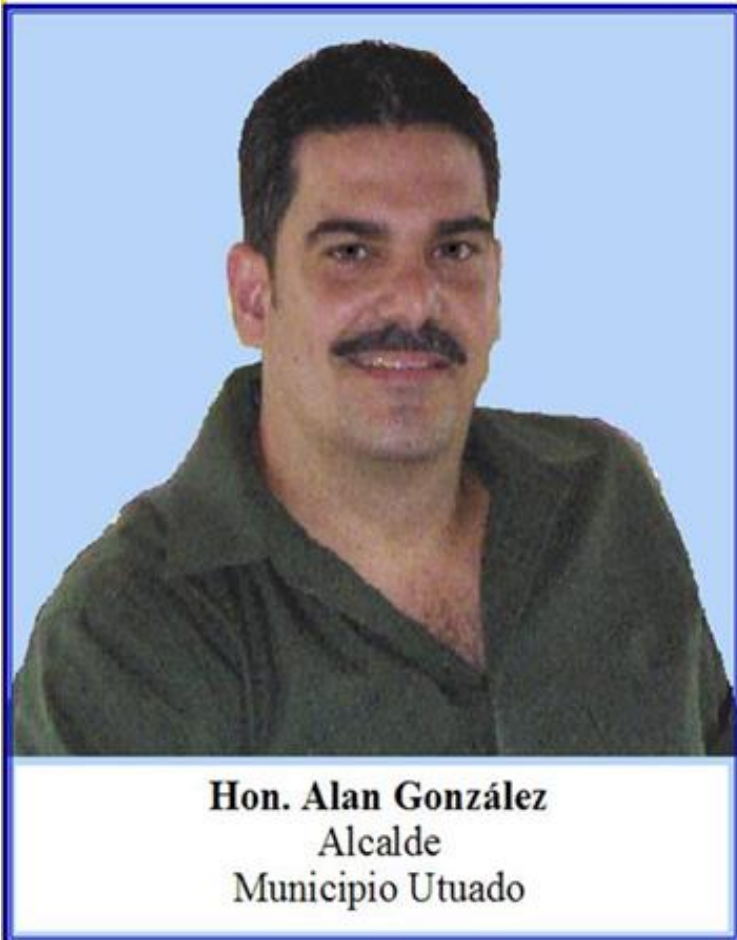
2005-2006



Emid Nunez Conde M.D.
Investigador Principal



Nota de Agradecimiento



Nuestro agradecimiento sincero al Honorable Alcalde Alan González por tener la visión y el auspicio de este proyecto en su etapa inicial de investigación.

**Organización
Panamericana
de la Salud**
Oficina Regional de la
Organización Mundial
de la Salud

**Espacios
Saludables**

Maria Teresa Cerqueira, Jefa
Unidad de Espacios Saludables
Área de Desarrollo Sostenible y
Salud Ambiental

100





Escuelas Promotoras de la Salud

Una pedagogía integradora

- **Educación para la salud con un enfoque integral y la enseñanza**
- **Creación y mantenimiento de entornos saludables**
- **Servicios de salud, consejería, alimentación sana, vida activa, otros**



Servicios de Salud y Nutrición

- Atención primaria
- Detección temprana
- Revisiones periódicas
- Servicios preventivos
- Servicios de conserjería
- Acceso a servicios (seguro de salud)
- Educación en salud
- Educación física y hábitos de vida activa
- Merienda o almuerzo escolar a base de una alimentación sana, frutas y verduras
 - educación alimentaria
 - nutricional
 - huertos escolares





La Escuela Promotora de la Salud

Tiene un plan de trabajo

- mejorar el ambiente físico y psicosocial
- crear ambientes libres de humo y drogas,
- eliminar el abuso y cualquier forma de violencia
- asegurar acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias
- ofrece posibilidad de elegir alimentos saludables
- incluye actividades que se extienden fuera del ámbito escolar






El Concepto de Entornos Saludables

- ◆ **El entorno o espacio es el contexto social y físico en el cual se produce salud y calidad de vida**
- ◆ **Los estilos de vida y conductas son producto del entorno donde la gente vive, trabaja y estudia**
- ◆ **Marco para identificar los factores protectores y de riesgo; aplicar estrategias de promoción de la salud, mejorar la calidad de vida y contribuir al desarrollo sostenible**
- ◆ **Estrategia de promoción de la salud**

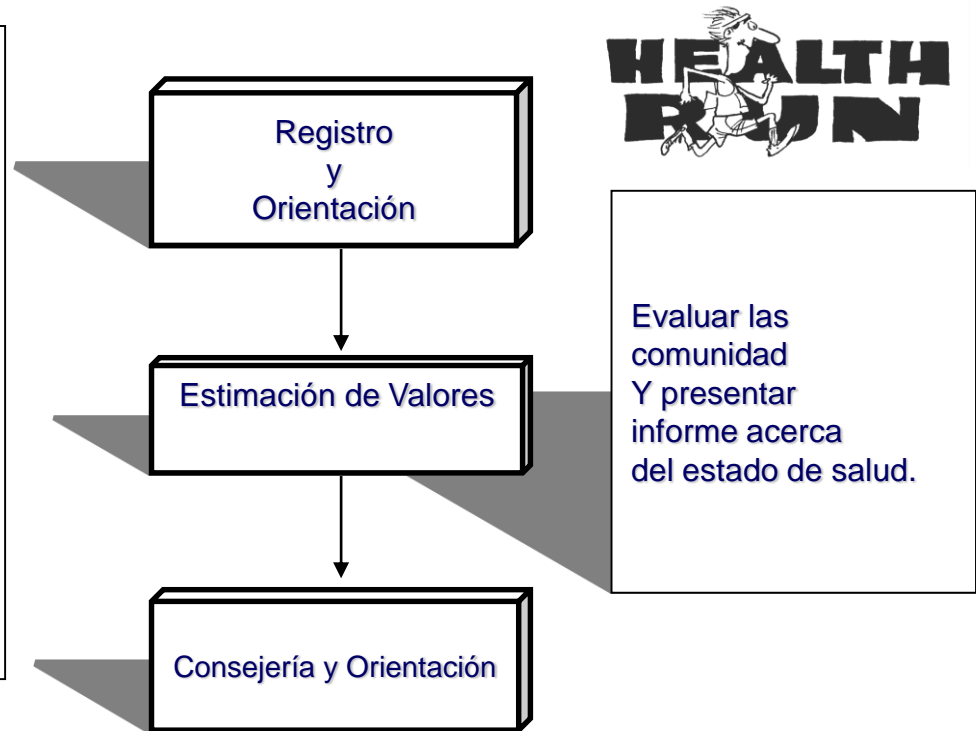
1 ERA ETAPA

ABOGACÍA CONCIENCIACION Y CAPACITACIÓN



Salud Comunitaria, reunión en La Escuela con directora, maestros, padres, Personas, dueños de empresa ect...

2ND ETAPA



1 ERA ETAPA

ABOGACÍA Y CAPACITACIÓN



Junta Planificadora



A



ASESORAR A ADMINISTRADORES Y GERENCIA

B



MAPA DE RUTA A LIDERES COMUNITARIOS

C



INFORME Y CONCLUSIÓN
DE LA GESTIÓN SOCIAL

D



COMUNIDAD SATISFECHA



DIFERENTES ENTORNOS SALUDABLES ESTUDIADOS

- 1era Primera Cumbre de Salud de Utuado
- Áreas Deportivas
- Escuela Promotora de Salud
- Clínica de Metabolismo y Obesidad
- Telecomunicaciones En Salud
- Área de Bienestar de Adultos
- Áreas Saludables de Trabajo

PRIMERA CUMBRE DE LA SALUD DE UTUADO



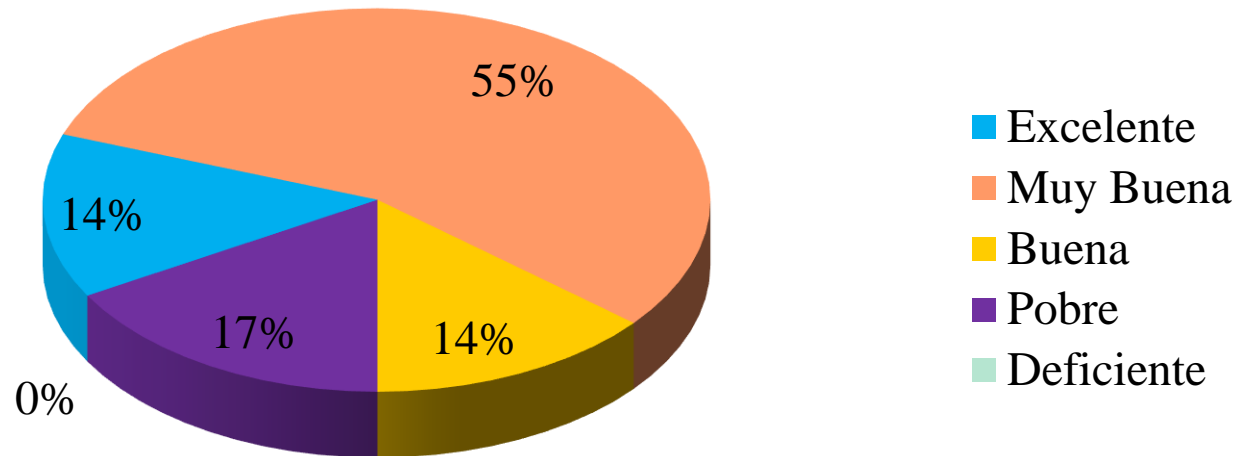
Hallazgos de La Cumbre

Se hizo una encuesta de percepción de las personas presentes, las preguntas emitidas fueron:

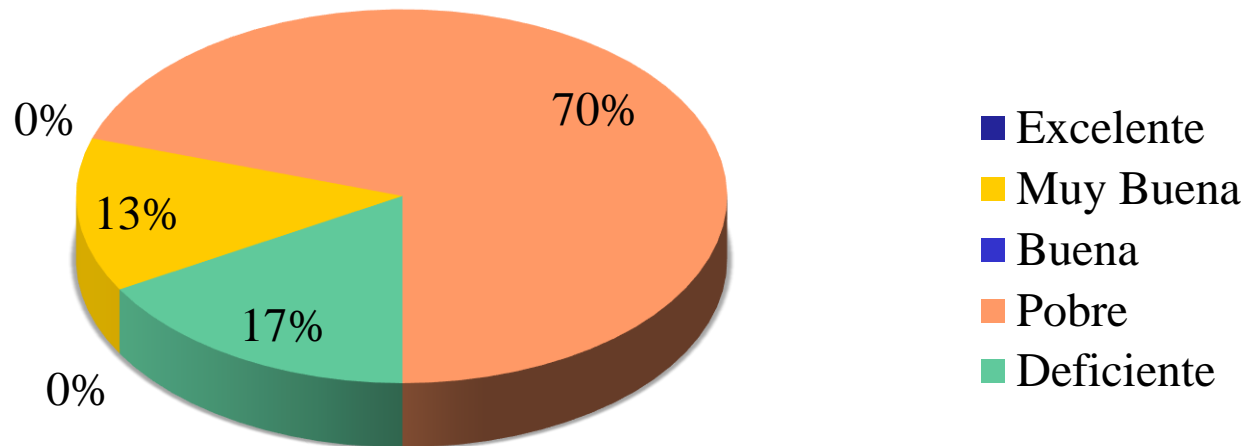
1. ¿ Como clasificaría usted su salud actual?
2. ¿ Como clasificaría usted la situación actual de la salud en Utuado?
3. ¿Considera usted que la participación comunitaria es necesaria para resolver los problemas de salud?
4. ¿Estaría usted dispuesto a participar como recurso a cualquier actividad de salud y Bienestar de la comunidad utuadeña?

✓ 36 personas contestaron de 40 formas entregadas, esto corresponde a 90% de las personas encuestadas dispuestas a contestar.

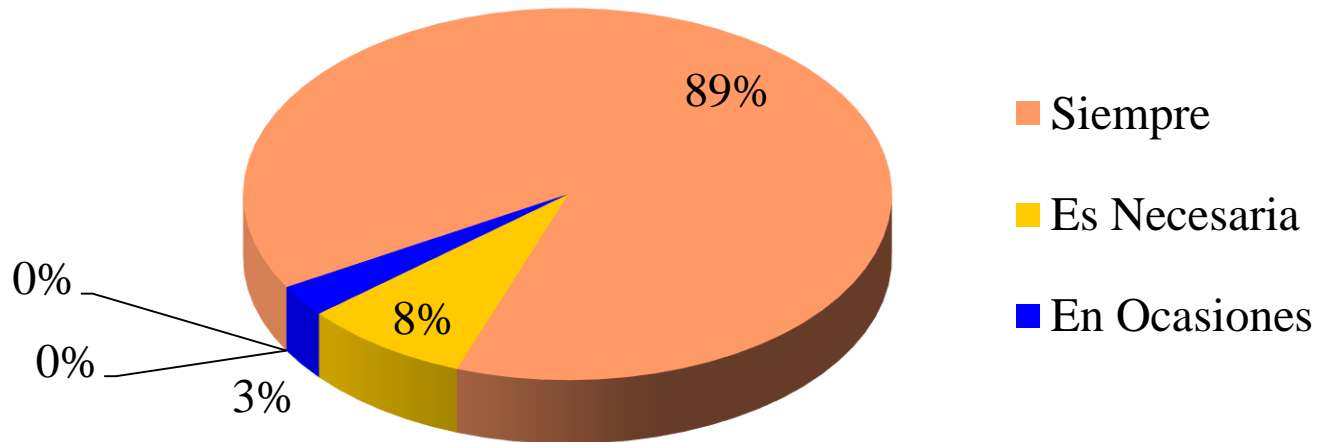
1. ¿ Como clasificaría usted su salud actual?



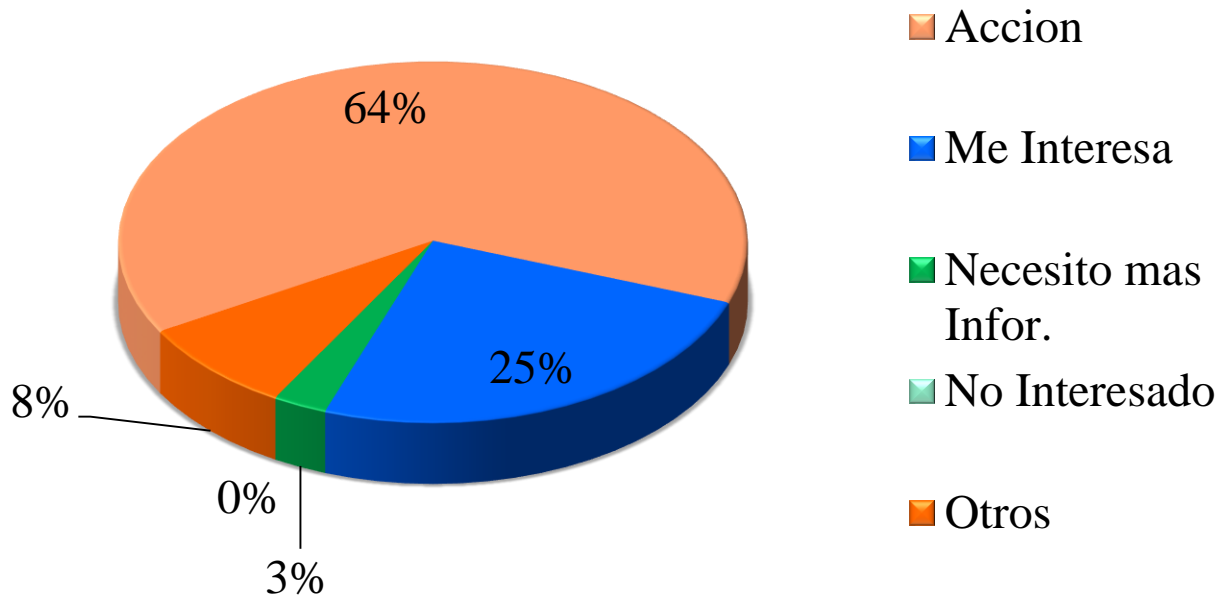
2. ¿ Como clasificaría usted la situación actual de la salud en Utuado?



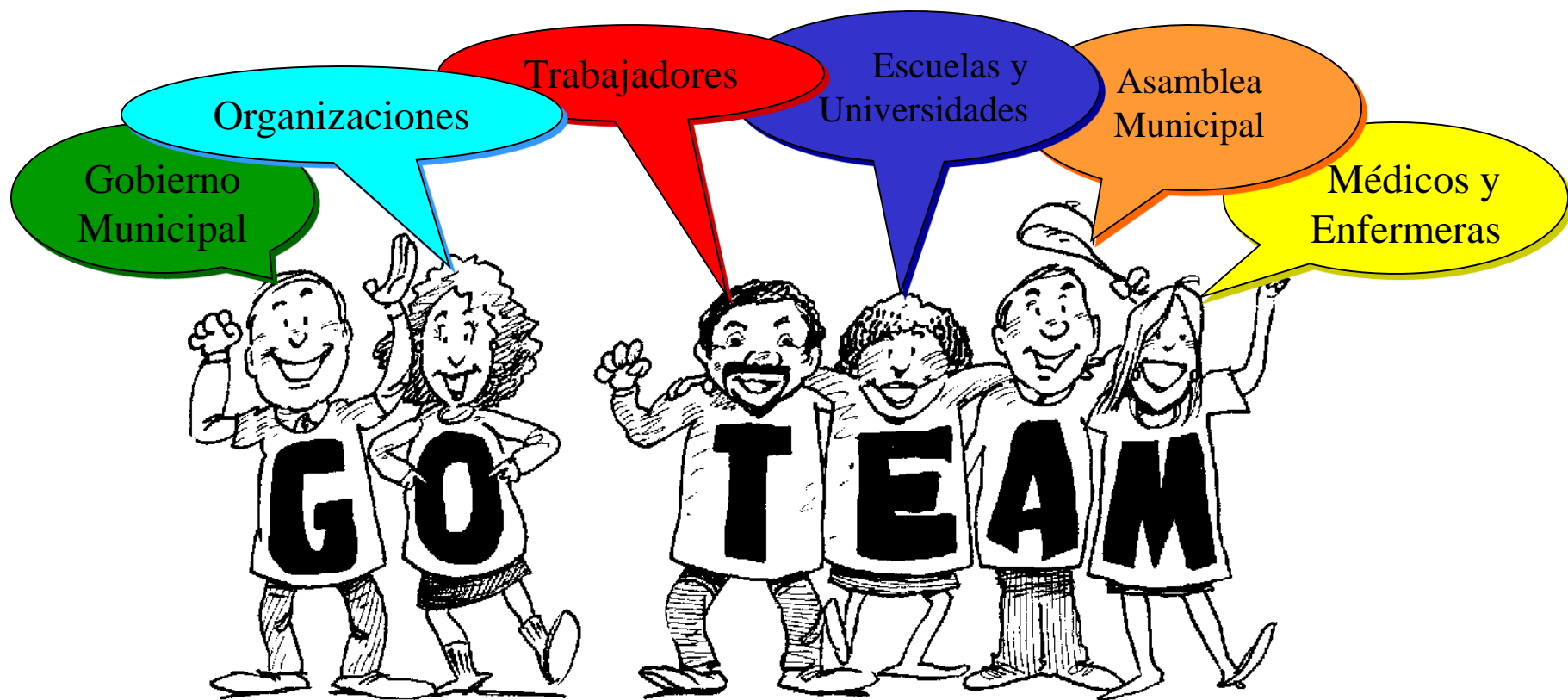
3. ¿Considera usted que la participación comunitaria es necesaria para resolver los problemas de salud?



4. ¿Estaría usted dispuesto a participar como recurso a cualquier actividad de salud y Bienestar de la comunidad utuadeña?

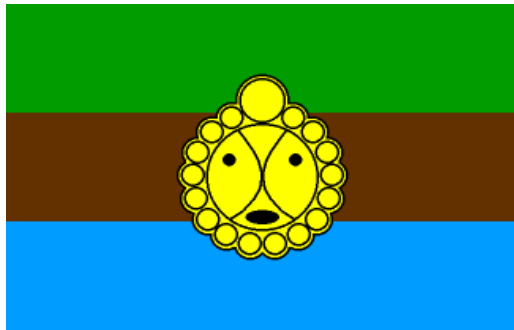


! MANOS A LA OBRA!





Impacto Económica De La Diabetes



IMPACTO ECONÓMICO DE LA DIABETES EN UTUADO

- Población 35,336
- Promedio 9.4 por cada 100
- Posibles Diabéticos 3,321
- \$44,312,103 Costo Fee For Service





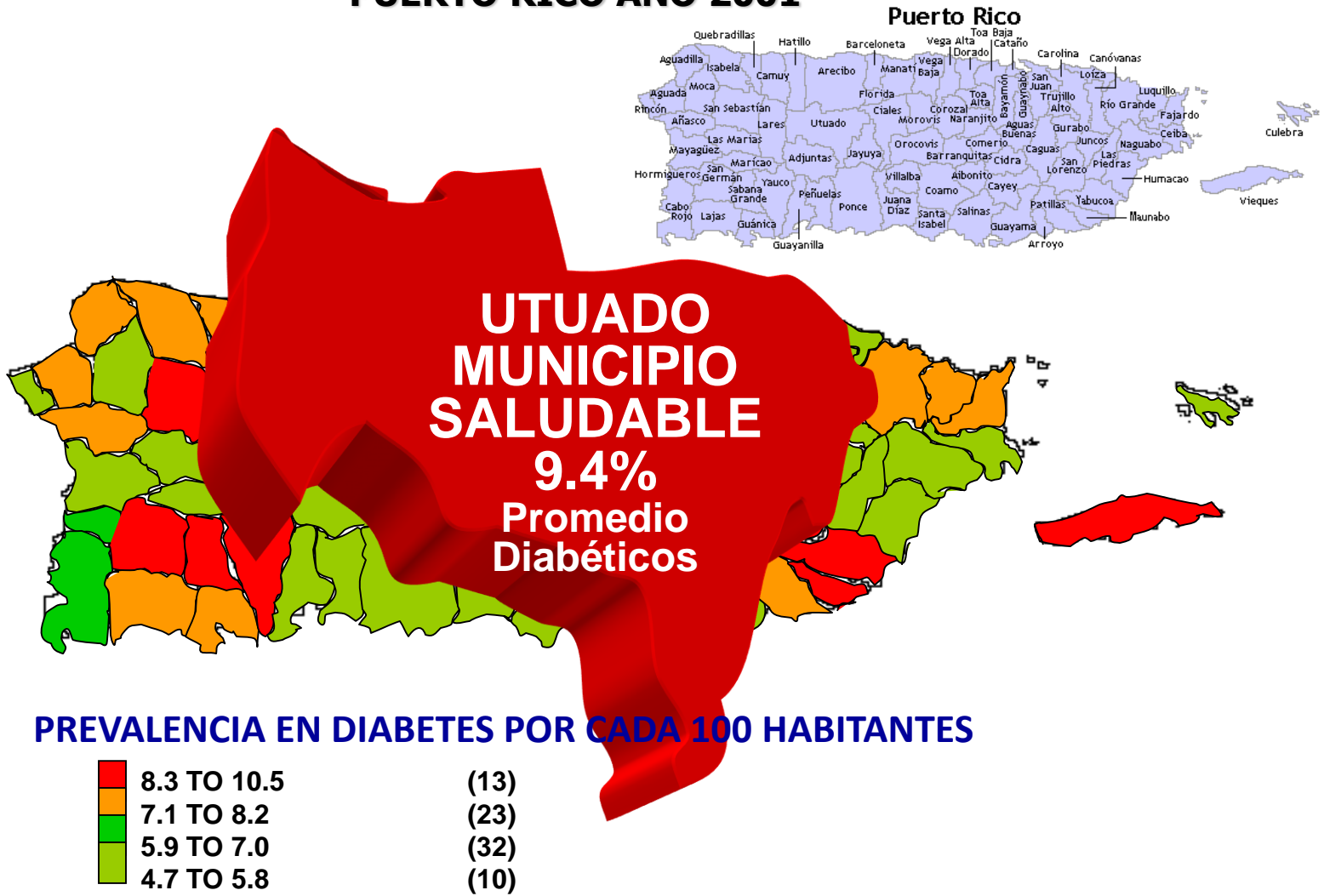
Los Niveles de Acción del Gobierno en Política Pública

- **Estado** (Depto. Salud, Serv. Soc., Planes de seguros, Escuelas médicas y educación en hospitales).
- **Federal** (Agencias, CMS, NIH, CDC, HRSA, FDA, AHRQ, SAMHSA) (Programs incluyen Medicare, Medicaid, SCHIP, MCH, Planificación Familiar).
- **Local** (Departamento de Salud Local).

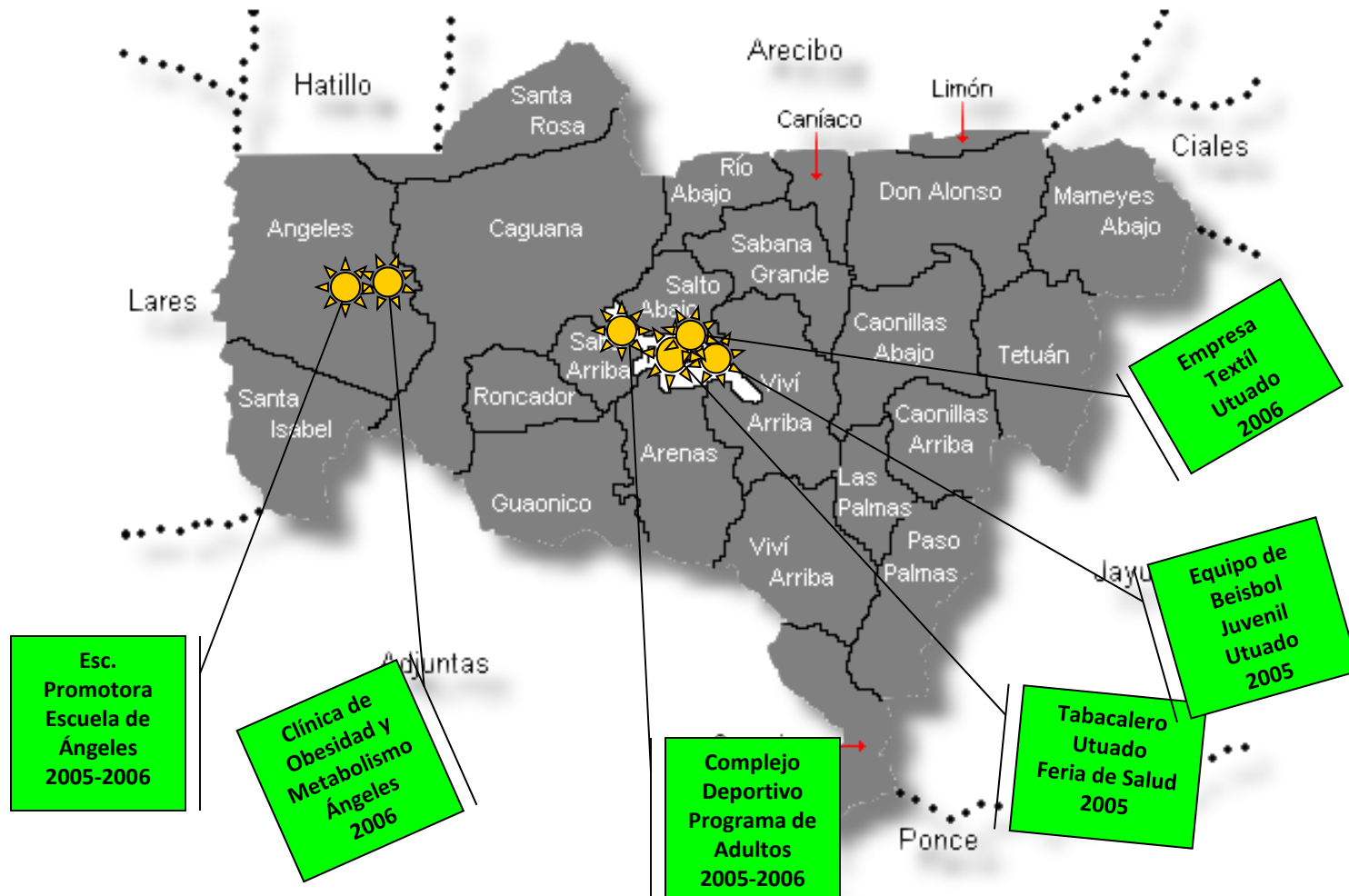
Fuente: Weil, Kaiser Study, National Academy For State Health Policy, Roles Of States Policy. 2006



PREVALENCIA DE DIABETES POR MUNICIPIO PUERTO RICO AÑO 2001



Áreas de Servicio Social de Salud y Educativo



ÁREAS SALUDABLES DEPORTIVAS





TALLER DE ESTUDIO

- Se hizo un prueba de utilizar el ambiente deportivo para promover salud, fue exitoso.
- Participación 17 niños
- Prueba de Fitness Test

EVALUACIÓN FÍSICA EN EL PROGRAMA DEL EQUIPO DE BEISBOL



ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD





CONSEJO ACADÉMICO DE LA
ESCUELA SUPERIOR VIZCARRONDO
ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD

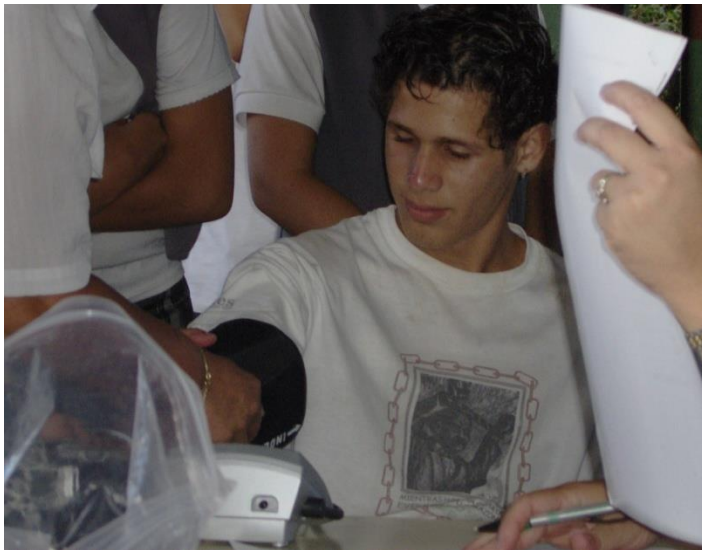


11/14/2005





PROGRAMA DE HORARIO EXTENDIDO DE LA ESCUELA SUPERIOR DE BARRIO ÁNGELES ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD





PROGRAMA DE HORARIO EXTENDIDO DE LA ESCUELA SUPERIOR DE BARRIO ÁNGELES ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD





PROGRAMA DE HORARIO EXTENDIDO DE LA ESCUELA SUPERIOR DE BARRIO ÁNGELES ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD 77



Municipio de Utuado





PRIMERA FERIA DE SALUD EN ESCUELA BARRIO ÁNGELES

17 Y 18 DE NOVIEMBRE DE 2005 174 MUESTRAS



PRIMERA FERIA DE SALUD EN ESCUELA BARRIO ANGELES

17 Y 18 DE NOVIEMBRE DE 2005 174 MUESTRAS





PRIMERA FERIA DE SALUD EN ESCUELA BARRIO ANGELES

17 Y 18 DE NOVIEMBRE DE 2005 174 MUESTRAS



Municipio de Utuado



n = 55

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CATEGORY	SYSTOLIC [†] (MMHG) [‡]		DIASTOLIC [†] (MMHG) [‡]	RESULT
Normal	less than 120	<i>and</i>	less than 80	Good for you!
Prehypertension	120–139	<i>or</i>	80–89	Your blood pressure could be a problem. Make changes in what you eat and drink, be physically active, and lose extra weight. If you also have diabetes, see your doctor.
Hypertension	140 or higher	<i>or</i>	90 or higher	You have high blood pressure. Ask your doctor or nurse how to control it.

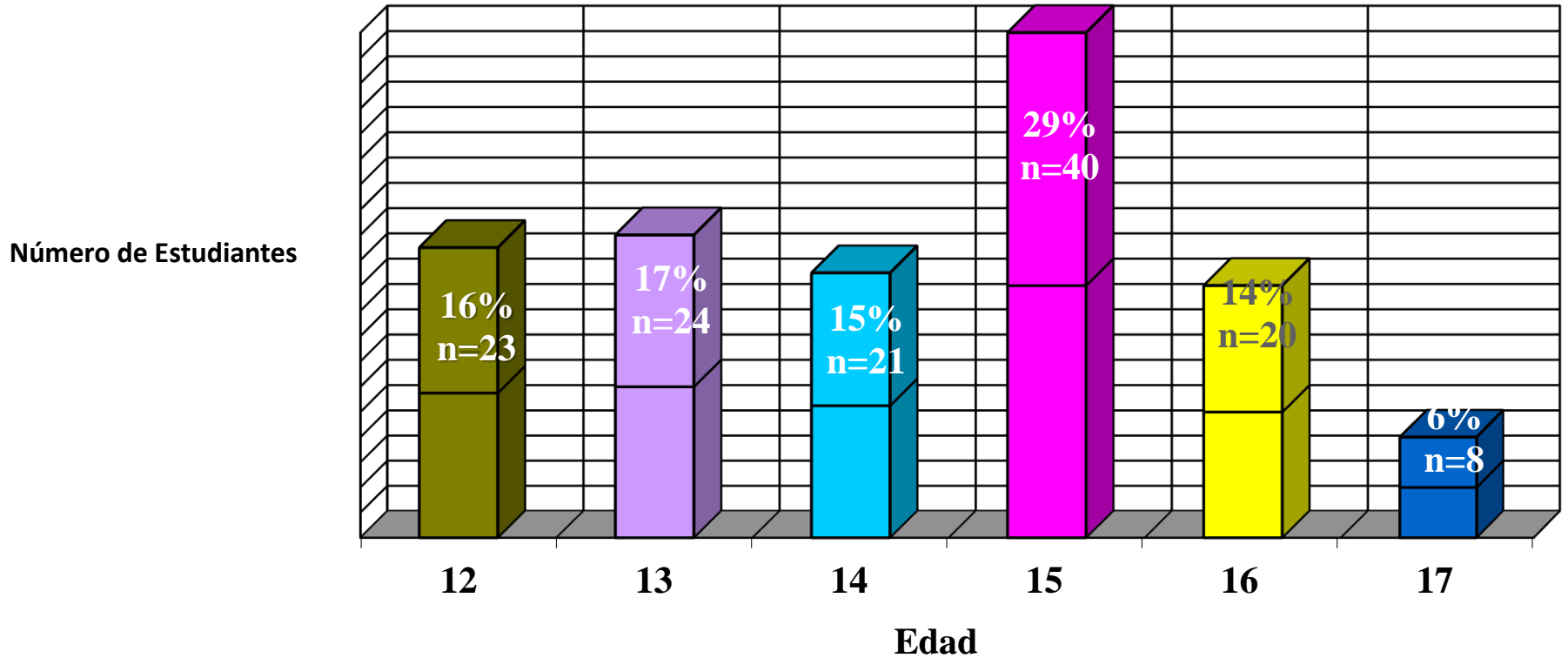
n = 32

n = 3

Atención Estudiantil En El Desarrollo Del Tema De Salud



**Escuela Promotora de Salud
Bo. Angeles Utuado Por Edades De Participación
139**



Fuente: Nuñez ,et al Programa Escuela Promotora de la Salud, 2005

74 Jovenes participaron de los talleres de Nutrición



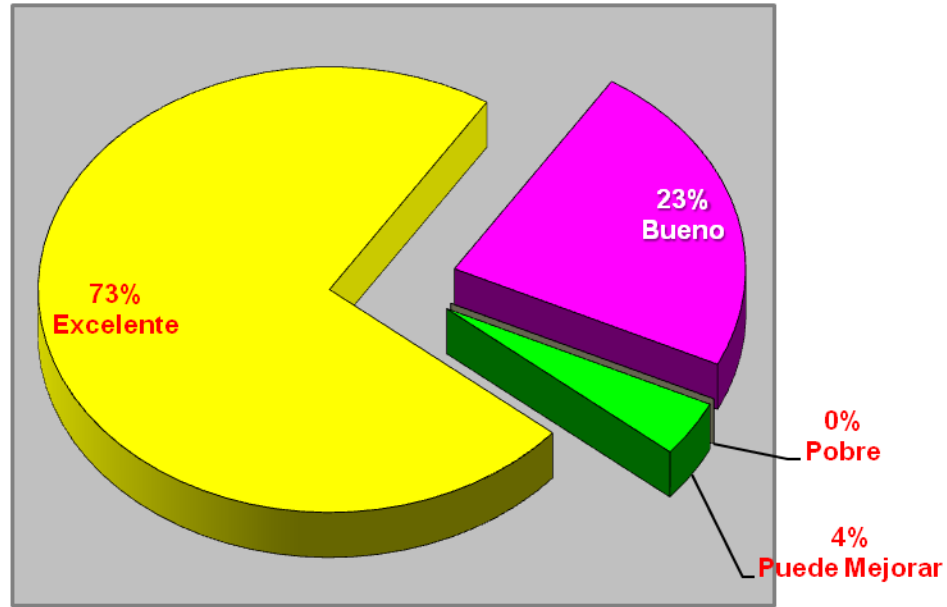
Se instruyó por lo menos a 70 jovenes y estuvieron presentes los profesores de escuela intermedia y superior.

Buena La Participación De Los Estudiantes



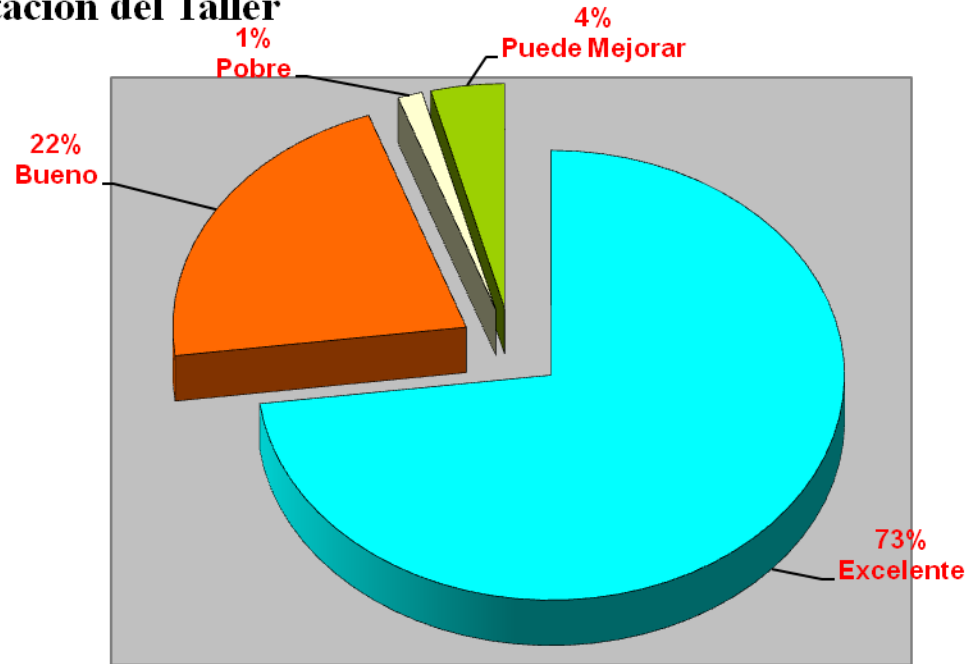
El enriquecimiento intelectual de los jóvenes se vio manifiesto a través el intercambio de información con la nutrida participación de los mismos.

Presentación del Tema



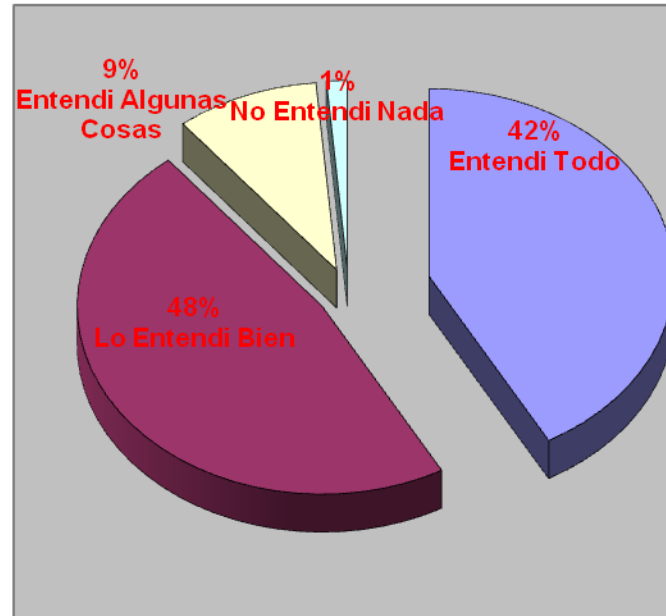
El tema fue acerca de la nueva piramide alimenticia de USDA, fue elaborado desde el enfoque de nutrición saludable, se enfatizó en la importancia de los diferentes nutrientes, los colores, lo que representan una explicación del programa de los comedores para motivar a utilizar los alimentos del comedor escolar más saludables.

Presentación del Taller

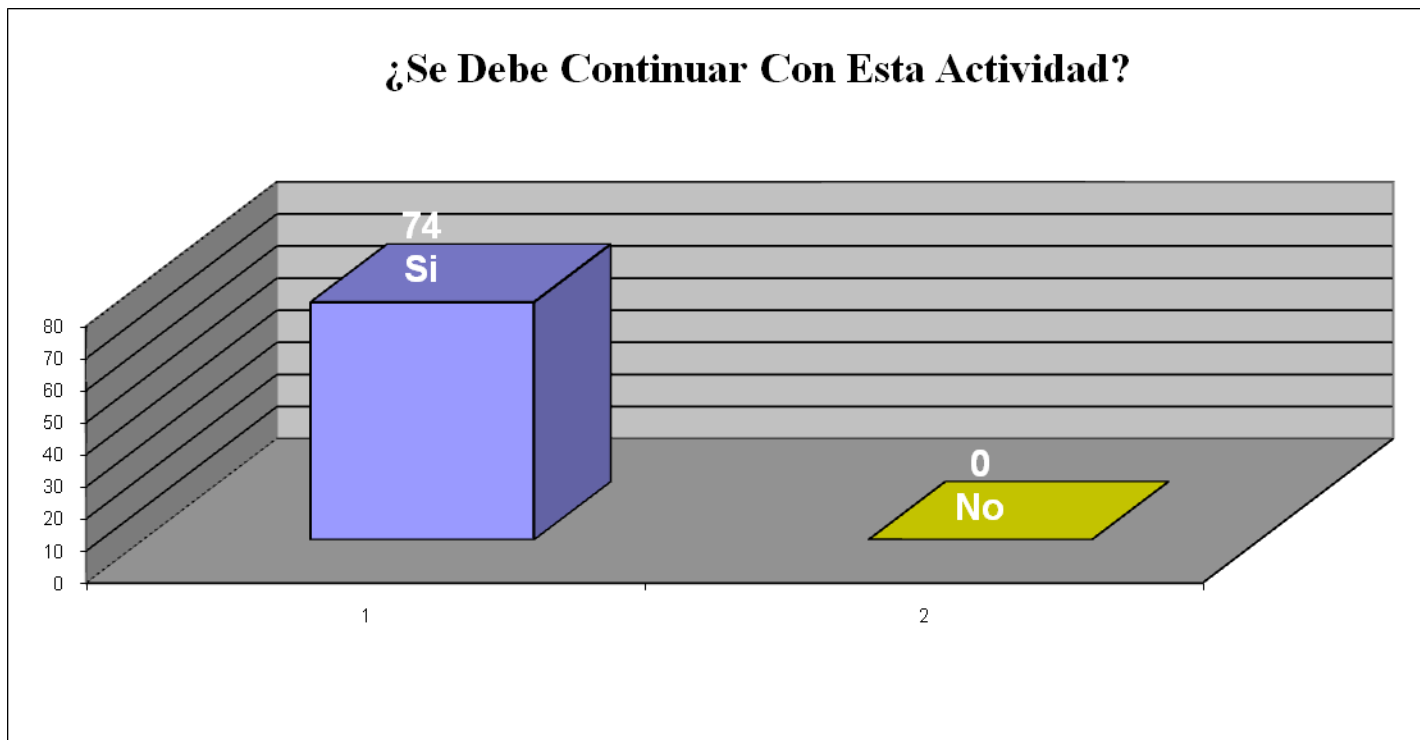


La presentación tuvo una duración 45 minutos por sesión, se llevaron a cabo 4 sesiones. En cada taller abundó la participación y las ilustraciones fueron explicadas en detalles, induciendo el tema hacia la prevención de enfermedades crónicas.

¿Cómo Has Entendido El Material?



La comprensión del tema en general fue buena esto se debio a lo dinámico y améno de la presentación en donde se le dio participación a los estudiantes, por otro lado existe inquietud acerca de este tema entre los estudiantes.

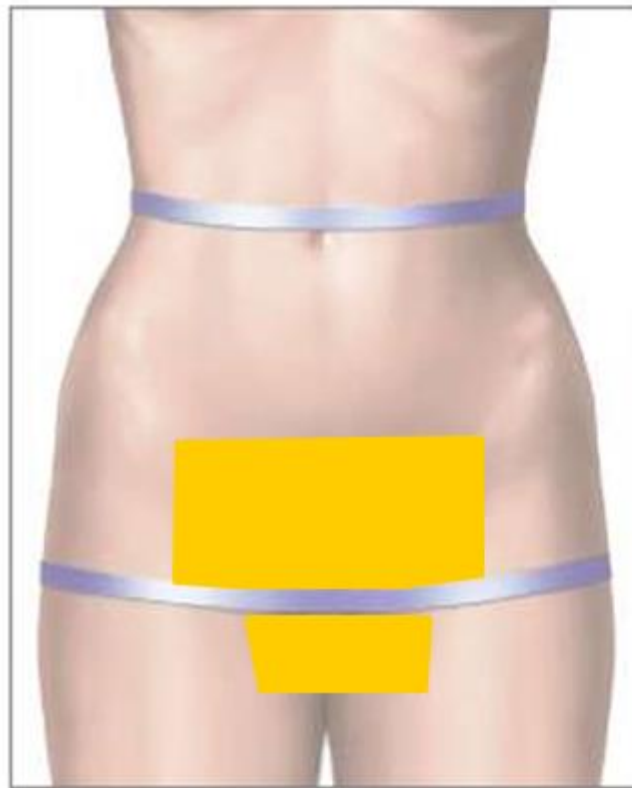


Se puso en evidencia la necesidad de continuar con estas actividades educativas.

CLINICA DE METABOLISMO Y OBESIDAD



WAIST TO HIP RATIO








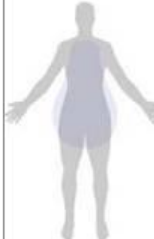



Measure waist
at narrowest point

$$\text{Ratio} = \frac{\text{Waist}}{\text{Hips}}$$

Measure hips at
widest point



Vs.

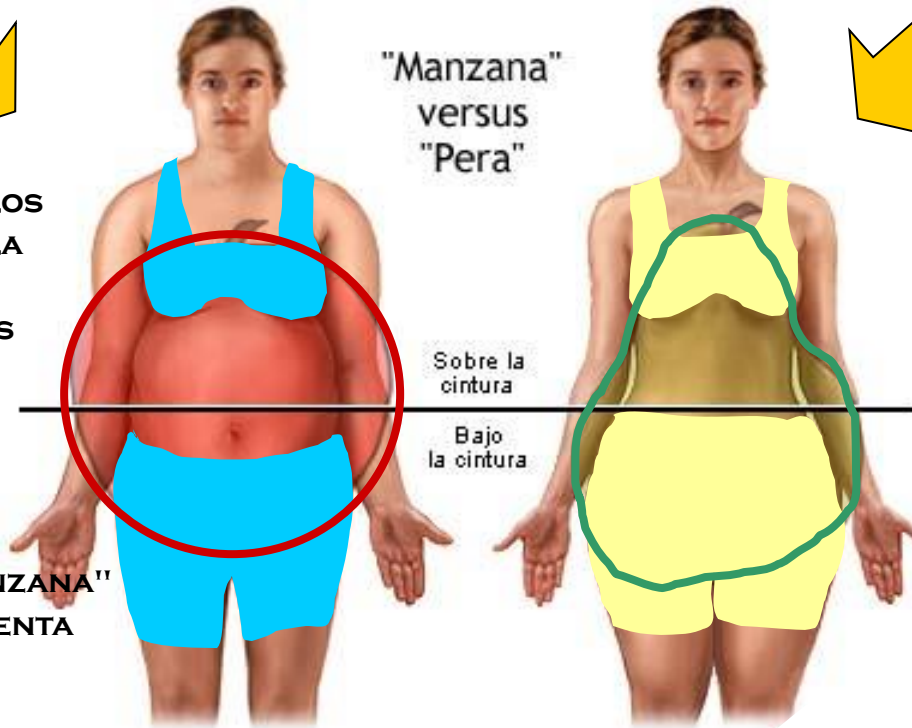
Nombre: Osvaldo				
Tipología Antropométrica				
1	2	3	4	5
				
Pera	Calabaza	Manzana		
				
Medida: Cadera /Cintura Estándares Generales Del Cociente De la Cadera De la Cintura (WHR) <ul style="list-style-type: none"> • Hombres: WHR de 0.95 o más alto indica riesgo de salud • Mujeres: WHR de 0.80 o más alto indica riesgo de salud 				
Lectura : 0.97				
 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Measure waist at narrowest point</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ratio = $\frac{\text{Waist}}{\text{Hips}}$</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Measure hips at widest point</p> </div> </div>				
Conclusión de resultados: Cociente de Cintura Cadera 0.97 Mediano Riesgo <p>Tener un riesgo creciente para una condición particular no significa que la desarrollará necesariamente. Sin embargo, al conocer el coeficiente puede estar en un riesgo creciente puede intentar a que trabaje con su doctor para realizar los cambios que pueden ayudar más bajo a su riesgo.</p> <p>Un cociente actual de la cintura-cadera se asocia a riesgo moderado de salud potencialmente creciente. Para los continue aumentando un cociente sano de la cintura-cadera con buenos hábitos de comer y del ejercicio.</p> <p>Fuente: <small>Walter, SP et al., Am. J. Epidemiol., 1998 Dec; 148(12):1143-50. Wotche, A. et al., Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord., 1998 Nov; 22(11):1052-70.</small></p>				

LA DIABETES Y LA OBESIDAD

MÁS PELIGRO EN DIABETES

OBESIDAD ANDROIDE
ACUMULACIÓN GRASA EN LA ZONA ABDOMINAL QUE PRODUCE COMPLICACIONES METABÓLICAS.

LA OBESIDAD GINOIDE ES LA QUE SE PRESENTA EN EL SÍNDROME X. MÁS FRECUENTE EN HOMBRES, ES LA OBESIDAD TIPO "MANZANA" QUE EN LAS MUJERES AUMENTA LA DIABETES TIPO 2.



MÁS PELIGRO EN CORAZÓN

OBESIDAD GINOIDE
ACUMULACIÓN GRASA EN LOS MUSLOS Y GLÚTEOS QUE PRODUCEN COMPLICACIONES MECÁNICAS. ESTÁ PROPICIADA POR LOS ESTRÓGENOS POR LO QUE ES MÁS FRECUENTE EN LAS MUJERES. ES LA OBESIDAD TIPO "PERA"



RESULTADOS

- Atendieron 37 personas
- Muestra Validada: n=18
- Sexo 50% y 50% (9 Masculino y 9 Femenino).
- Índice de Masa Corporal: 26 Masculino y 24 Femenino
- Clasificación Presión Arterial:
 - a. Normal = 50%
 - b. Pre Hipertensión = 16%
 - c. Hipertensión Arterial I= 22%
 - d. Hipertensión Arterial II= 11%



RESULTADOS

- Glicemia: $<126 = 79\%$, $\geq 126 = 16\%$ 16% Posible diabéticos
- Colesterol: $<190 = 50\%$, $\geq 190 = 50\%$ 50% Alto Colesterol
- Triglicéridos: $<150 \text{ a } 200 = 50\%$, $\geq 201 = 50\%$ 50% Alto Triglicéridos
- Cintura:
 - a. Masculino : $>40 = 50\%$
 - b. Femenino : $>35 = 50\%$

Nota: **50%** de riesgo de mujeres y hombres en enfermedades cardiovasculares.

COMUNICACIÓN EN SALUD





PROGRAMA RADIAL COMUNIDAD SALUDABLE DE LA MONTAÑA

12 PROGRAMAS DE EDUCACION DE SALUD Y DIABETES



ÁREA DE BIENESTAR DE ADULTOS





VIGOR AL VIVÍ

Programa de Evaluación de Actividad Física en el
Parque de Atlético de San Jose 40 personas inscritas



Municipio de Utuado



VIGOR AL VIVÍ

Programa de Evaluación de Actividad Física en el
Parque de Atlético de San Jose 40 personas inscritas





VIGOR AL VIVÍ

Programa de Evaluación de Actividad Física en el
Parque de Atlético de San Jose 40 personas inscritas



FERIA DE SALUD TABACALÉRO



PRUEBAS DE VISIÓN





FERIA DE SALUD DEL TABACALERO PARTICIPACIÓN SOBRE 60 PERSONAS



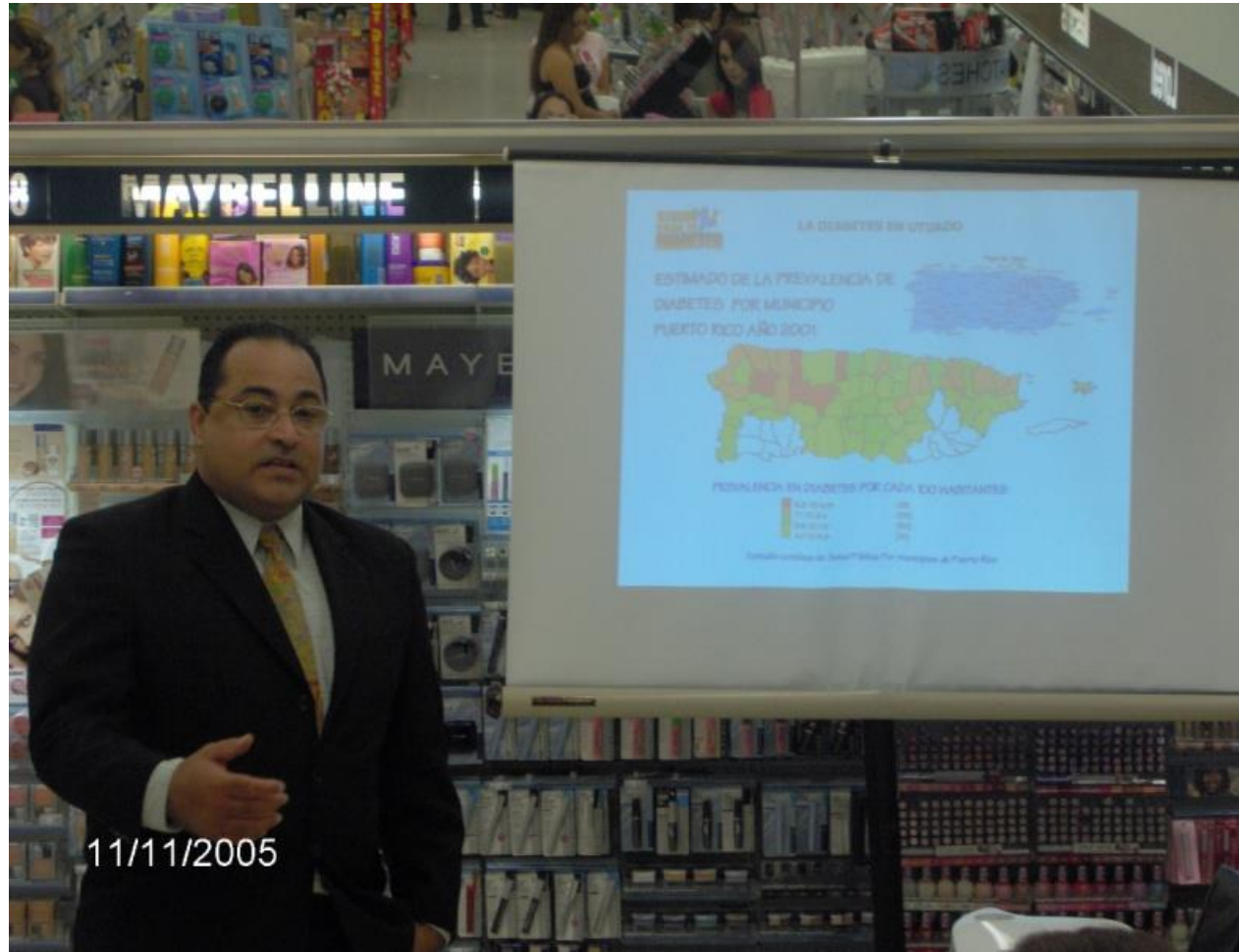
FERIA DE SALUD DEL TABACALERO PARTICIPACIÓN SOBRE 60 PERSONAS



ÁREAS DE FARMACIA



TALLERES EN FARMACIA WALGREENS 24 PERSONAS



TALLERES EN DE UTILIZACION DE EQUIPOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



TALLERES EN FARMACIA Y SUPERMERCADOS



ÁREAS SALUDABLES DE TRABAJO



ETAPA 1



Suministro de cuestionario de aprobación, satisfacción y evaluación del estatus de salud. 28 Participantes

ETAPA 2



Evaluación del estatus de salud y bienestar.

Glucosa y Pruebas Biométricas



ETAPA 3

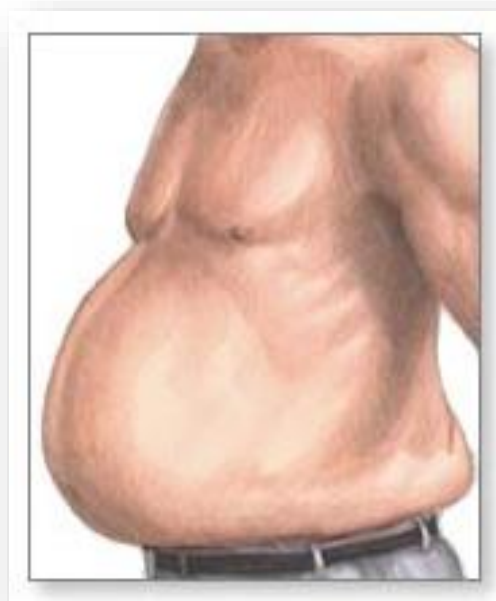


DIAGNOSTICO DE LA EMPRESA



Educación Persona a Persona

OBESIDAD



65%

RIESGO DE ATAQUES



Señales tempranas de alerta de un ataque cardíaco:

- Presión en el centro del pecho
- Dolor en los hombros, cuello o brazos
- Malestar de pecho con desmayos, sudoración o náuseas

85%

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



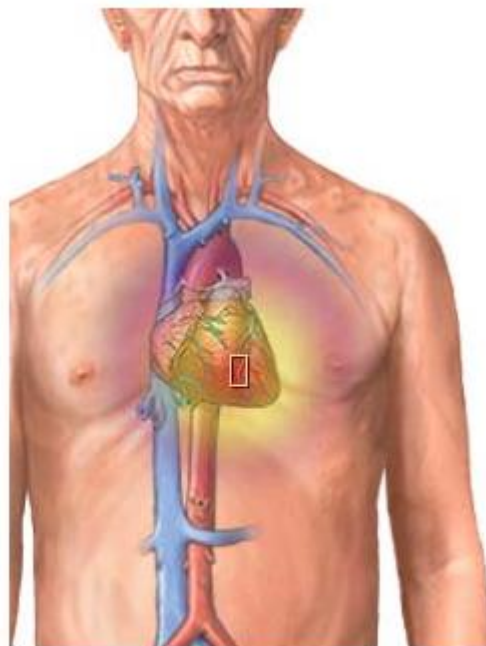
35%

DOLOR DE ESPALDA



50%

DOLOR DE PECHO



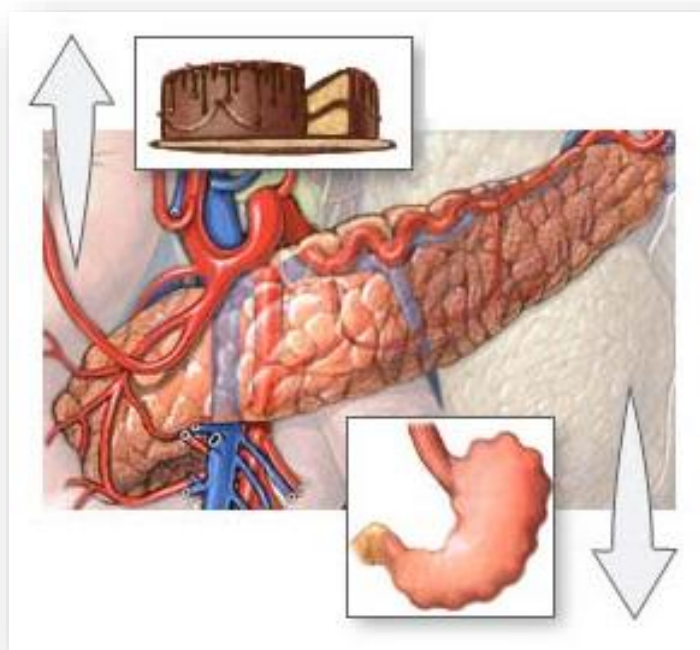
25%

MALA ALIMENTACIÓN



67%

DIABÉTICOS



21%



Generalidades

- 100 ó más voluntarios
- Entre los años 2005 -2006
- Se dió servicio a 722 personas
- Se investigó 3 diagnósticos de entornos saludables