

MANEJO DE LA DIABETES CON ENFOQUE EN LA FAMILIA

Guillermo Zenizo | 5/11/2023, midnight



Al menos 1 de cada 10 personas mayores de 18 años en Texas ha sido diagnosticada con diabetes, de acuerdo con el Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento del Estado. |

Las familias del Centro de Texas que tengan algún integrante diagnosticado con diabetes tipo 2 pueden aplicar a un estudio bilingüe en el que aprenderán a controlar esta enfermedad crónica. Abierto a personas a partir de los 12 años, el programa ¡Salud, Salud! consiste en una investigación de siete meses enfocada en mejorar los niveles de azúcar en la sangre y la calidad de vida de quienes viven con diabetes.

Como parte de este estudio conjunto de The Greater Austin YMCA y el Latino Research Institute de la Universidad de Texas en Austin, en ese periodo aprenderán a monitorear constantemente el azúcar en la sangre, tomar decisiones de alimentación saludables, tener actividad física como la familia y reducir el estrés.

Otro beneficio adicional para las personas seleccionadas será compartir con su familia una membresía gratuita de seis meses en YMCA of Austin –que regularmente cuesta 89 dólares mensuales– para disfrutar de sus instalaciones y de sus diferentes programas de ejercicio y entrenamiento, de la alberca, además de la orientación de sus entrenadores y el cuidado de niños pequeños.

Vanessa Sweet, directora senior de Salud Integrada del YMCA of Austin, señaló a **El Mundo Newspaper** que hay tres principales factores que combinados contribuyen a que se desarrolle la diabetes: alimentación poco saludable, la falta de ejercicio y el estrés. “La diabetes es definitivamente una de las enfermedades crónicas con mayor prevalencia que otras en Texas, especialmente entre poblaciones y comunidades de color, como los latinos y los afroamericanos. Y en los últimos años está vinculada a la epidemia infantil de obesidad en el país”, afirma Sweet.



Vanessa Sweet, directora senior de Salud Integrada del YMCA of Austin

Renata Moore, asistente de investigación del Latino Research Institute de UT, señala que las 75 personas que participarán en ¡Salud, Salud! tendrán reuniones semanales con promotores de salud, consulta con nutriólogos, se someterán a diversas mediciones de azúcar en la sangre y participarán en sesiones en línea para aprender a controlar la enfermedad a través de la meditación, la

alimentación saludable y el ejercicio, además de tener a una persona de apoyo. Toda la información estará disponible en inglés y en español. “Parte de nuestro programa está diseñado para que el participante cuente con el apoyo alguien que esté pasando por este proceso, y estamos probando cómo el tener todos esos diferentes componentes pueden ayudar a disminuir los niveles de azúcar en la sangre en esos pacientes”, explica Moore.

Las personas interesadas en este estudio pueden registrarse hasta el 31 de mayo en www.austinyymca.org/programs/salud-salud Las sesiones se realizarán en el North Austin YMCA (1000 West Rundberg Lane) y en el East Communities YMCA (5315 Ed Bluestein Bulevard).

EL DATO

6 de cada 10 habitantes texanos reporta haber tenido al menos algún familiar biológico con esa enfermedad crónica.

0 comments

Sort by

Add a comment...

[Facebook Comments Plugin](#)