

Puntos Sobresalientes de

REACH Detroit:

- Los participantes de REACH tuvieron niveles más bajos de A1C – los niveles de azúcar promedio bajaron después de haber tomado parte en el programa de REACH por 6 meses.
- Ahora existen más participantes de REACH que toman la dosis recomendada de su medicamento, siguen un plan de comida saludable, checan su nivel de azúcar, y checan sus pies regularmente.
- Se desarrollaron eventos y actividades para llevar un estilo de vida saludable, y fueron todo un éxito. Estos incluyeron, jardines comunitarios, clases de baile y de aeróbicos, demostraciones de como cocinar comida saludable estilo Latino y “Soul,” (Cocina tradicional Afro-Americana) y grupos de apoyo para la diabetes.
- Los participantes de REACH reportaron haber comido más frutas y vegetales por día, después de haber tomado parte en el programa de REACH por 6 meses.

Resumen de REACH Detroit	1
Nuestro Comité Directivo	2
Intervención a Nivel Familiar	2
Intervención de los Sistemas de Salud	3
Intervenciones a Nivel de la Comunidad	4
REACH Junior	7
Nuestra Declaración de la Misión	8
Financiado por...	8

REACH Detroit Partnership

Metropolitan Center for High Technology
2727 Second Ave. Rm 300
Detroit, MI 48201
(313) 961-1030
www.reachdetroit.org

Reporte Comunitario 2005 de REACH Detroit Partnership



Resumen

REACH Detroit es una sociedad comunitaria de investigación, que trabaja con familias Afro- Americanas y Latinas, proveedores de salud, y organizaciones comunitarias en el Este y Suroeste de Detroit para prevenir la diabetes tipo 2, y problemas de salud relacionados con la diabetes. La meta de esta sociedad es simplificar la idea de vivir un estilo de vida saludable para estas comunidades, tomando en cuenta las barreras socio-culturales que existen. REACH Detroit es uno de 42 proyectos bajo la Iniciativa de REACH 2010 “Enfoques Racial y Etnico para la Salud Comunitaria 2010” (“Racial and Ethnic Approaches to Community Health 2010”), de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Promotores de Salud de la Familia para los Latinos y Afro-Americanos (FHA), Facilitadores de la Comunidad y Promotores de Salud de la Comunidad (CHA) – todos pertenecientes a las comunidades de REACH Detroit – están al frente del programa. Los FHAs trabajan directamente con participantes diabéticos, los miembros de su familia y proveedores de salud. Los Facilitadores de la Comunidad y los CHA, trabajan con residentes de la comunidad y otros grupos para aumentar la conciencia de la diabetes, el comer saludablemente y el ejercicio, y para desarrollar programas y servicios. El personal de REACH Detroit desarrolla y a la vez conecta a los residentes de la comunidad con los recursos necesarios para aumentar el ejercicio y el comer saludablemente. Esto incluye clases y grupos de apoyo para la diabetes, comer saludablemente y hacer ejercicio, clubs para caminar, demostraciones de como cocinar comida saludable, jardines comunitarios y mini-mercados de frutas y vegetales.



El Personal de REACH Detroit

REACH Detroit escala nuevas alturas al confrontar la diabetes en nuestras comunidades. Queremos agradecerles a todas las familias de REACH y a los socios de nuestra comunidad, por tomar parte y apoyarnos en esta excitante iniciativa.

El Comité Directivo de REACH Detroit

La sociedad de REACH Detroit se compone de organizaciones que trabajan juntas, para promover estilos de vida saludables en las comunidades de Detroit. El Community Health & Social Services Center (CHASS), Inc., ubicado en el Suroeste de Detroit, es la organización coordinadora central de esta sociedad. Los socios del Comité Directivo incluyen: La University of Michigan Schools of Social Work and Public Health, el Detroit Department of Health and Wellness Promotion, el Michigan Department of Community Health, Southeastern Michigan Diabetes Outreach Network (SEMDON), seis organizaciones basadas en la comunidad (CHASS, Friends of Parkside, Delray United Action Council, Akebulan Village, Southwest Solutions Community Partnership of Southwest Detroit), Henry Ford Health System. Otras organizaciones del vecindario, locales y estatales, contribuyen de manera informal con su experiencia y servicios a través de nuestra Red de REACH-Out.



Miembros del Comité Directivo del Centro de Salud de Henry Ford—una de las reuniones mensuales que brindan las organizaciones de la sociedad de REACH.

“Para mi, este proyecto es acerca de los tres componentes principales. Información, proporcionarles la información, educarlos en cuanto a la información, y demostración. Darles la oportunidad de demostrarse a sí mismos que una vez que tienen la información, tienen el poder para educarse ellos mismos, usando esa información...”
 Miembro del Comité Directivo de REACH Detroit



La Intervención a Familiar



El propósito de la Intervención Familiar de REACH Detroit es trabajar con Afro-Americanos y Latinos que tengan diabetes tipo 2, y también con sus familiares, para mejorar el control de su nivel de azúcar, comiendo saludablemente, haciendo ejercicio regularmente, y manejando su diabetes. Los Promotores

de Salud de la Familia (FHAs) recibieron entrenamiento para que trabajaran con las familias de REACH. A los participantes de REACH los recomendó su médico cabecera de uno de 3 sistemas de salud en Detroit: CHASS, Henry Ford Health System, y St. John Riverview Hospital.

las familias Afro-Americanas participaron en programas de El Camino a la Salud (The Journey to Health.) Las familias de REACH también recibieron una computadora nueva New Internet Computer (NIC) y un entrenamiento que los ayudara a conseguir información importante relacionada con la diabetes y programas comunitarios desde sus hogares. Toda la información está en Inglés y Español, y se revisa para asegurarnos de que esté correcta. Está disponible para cualquier persona en: www.reachdetroit.org. A los participantes de REACH se les entrevistó antes de que empezaran El Camino a la Salud (The Journey to Health,) y, posteriormente, de nuevo después de 6 (continuado en la proxima pagina)

Una Clase Diferente de Aeróbicos.....



“Una Clase Diferente de Aeróbicos” clase en la Church of the Messiah (Iglesia del Mesías), un Miembro de la Organización del Comité Directivo de REACH Detroit.

Las familias de REACH participaron en un programa desarrollado por la Dra. Jackie Two Feathers de la University of Michigan School of Public Health y dirigido por los FHAs. El programa se hizo, teniendo en mente las culturas Latino y Afro-Americanas. Las familias Latinas participaron en El Camino a la Salud y

meses y 12 meses. Muchos participantes de REACH hicieron cambios importantes en sus hábitos. Estos incluyeron el comer mas frutas y vegetales y tomar menos bebidas con sabor a frutas. Ahora, mas participantes toman su dosis recomendada de medicamento, siguen una dieta saludable, checan su nivel de azúcar y sus pies regularmente. Además hubo una importante y saludable mejoría en el nivel de A1C en la sangre, la cual bajó en los participantes de REACH. El A1C mide los niveles de azúcar que hay en la sangre, de los tres meses anteriores. Estamos ansiosos de ver como la salud de los participantes de REACH continúa a mejorar.



Profesionales de REACH en la comunidad corren la voz, acerca de lo que hacemos.

El Camino a la Salud

El programa “Camino a la Salud” se le está ofreciendo actualmente a nuevos clientes de REACH, así como servicios de FHA (Promotores de Salud de la Familia.) Los FHA acompañan a los clientes a las consultas con sus doctores para conocer a los doctores de sus clientes y asistir a los clientes con preguntas. Los FHA ayudan a traducir, cuando se necesita.

La Intervención del Sistema de Salud

La meta de la Intervención del Sistema de Salud de REACH Detroit, es aumentar el conocimiento y la habilidad de los proveedores y sistemas de salud para que puedan brindar a sus pacientes un cuidado de la diabetes de alta calidad. REACH Detroit lleva a cabo esta meta de varias maneras. Los FHA de REACH Detroit trabajan con el cliente y el proveedor de salud para que mejore su comunicación. Además, REACH entrena y se entrevista con los proveedores de salud para ayudarlos a comprender los retos a los que se enfrentan los clientes con diabetes, y para que ordenen con mas frecuencia las pruebas relacionadas con la diabetes que se les han recomendado, y para que animen y apoyen los esfuerzos que sus pacientes hacen para manejar su diabetes.

Se reclutaron veinte y seis proveedores de salud para que participaran en REACH Detroit. Nuestra primera encuesta sobre los participantes de REACH, demostró que más de la mitad estaban inconformes con el apoyo que recibían de sus doctores, y no se sentían completamente comprendidos o no confiaban en sus doctores. Nuestra primera encuesta sobre los proveedores de salud, demostró que muchos sienten que no tienen suficiente apoyo para cubrir las necesidades de los pacientes con diabetes tipo 2, y estaban frustrados con la

manera en que ellos cuidaban de sus pacientes. Solamente 1 de cada 10 proveedores de salud estuvo de acuerdo en que conocen su forma de ver el mundo, sus creencias, y las tradiciones de grupos culturales. Ninguno dijo estuvieron completamente de acuerdo en que hay una relación entre cultura y salud.

Estos resultados demuestran la cantidad de trabajo que REACH Detroit debe de hacer para aumentar la conciencia, y apoyar a los proveedores de salud en nuestras comunidades. Algunas maneras en las que REACH Detroit trabaja para mejorar el sistema de salud incluyen: entrenar a los proveedores de salud en cuanto a las culturas de los pacientes Afro-Americanos y Latinos, y como trabajar con los FHA para que exista una mejor comunicación con los participantes de REACH; proporcionar información sobre los recursos comunitarios para llevar estilos de vida saludables, información sobre el cuidado del paciente y la diabetes, tomada de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) y la Red de Conexión de la Diabetes del Sureste de Michigan (Southeast Michigan Diabetes Outreach Network.) Las encuestas de seguimiento a los seis y 12 meses, nos demuestran el progreso y cuanto éxito han tenido nuestras intervenciones en hacer estas mejor.

“...cuando ves como va creciendo una relación, y la actitud y el compromiso al proceso del cambio, eso es muy alentador. Este tipo de cosas continúan siendo un ejemplo de potencial humano. Lo que la gente puede hacer cuando se le dan las herramientas necesarias para hacer algo, y siempre es increíble ver los resultados que salen de eso.”
Facilitador de la Comunidad de REACH Detroit

Intervención a de la Comunidad

La Intervención a Nivel Comunitario de REACH Detroit trabaja con las comunidades del lado Este y Suroeste de Detroit, para aumentar la conciencia de la diabetes, y la importancia del comer saludablemente y hacer ejercicio. También trabaja en mejorar los vecindarios, aumentar los recursos comunitarios, y en ayudar a grupos de personas para que se reúnan para que pueda ser más fácil que lleven estilos de vida saludable. Las actividades comunitarias que hacen que el comer comidas saludables sea más fácil incluyen, Latino Saludable, Comida Soul Saludable y otras demostraciones de comida, jardines comunitarios, y mini-mercados de frutas y vegetales en locaciones comunitarias. Las actividades que permiten que el hacer ejercicio sea más fácil incluyen, aeróbicos, clases de baile estilo hustle y salsa y clubs para caminar, los cuales son gratuitos y están abiertos al público. REACH Detroit también ha iniciado grupos de apoyo sobre comida saludable para la gente con diabetes, sus miembros de familia y cualquier otra persona que desee darle a apoyo a gente con diabetes. REACH lleva a cabo estas actividades con agencias y grupos comunitarios que brindan ideas, entrenamiento, personal, equipo, provisiones, publicidad, e instalaciones que hacen que estos eventos sean posibles.

La Intervención a de la Comunidad también obtiene información acerca de los programas comunitarios de REACH, sus servicios y otros recursos. El sitio Web de REACH Detroit: www.reachdetroit.org incluye mapas, y un calendario sobre la comida en la comunidad, el ejercicio y actividades que apoyen la diabetes y sus recursos. También incluye enlaces para obtener información importante acerca de la diabetes, su auto-cuidado, y brinda más información acerca de REACH Detroit. Hemos entrevistado a gente que ha participado en estas actividades, para saber si les han ayudado. Hemos encontrado que en la mayoría de las actividades de REACH, el nivel de asistencia es muy alto. También hemos visto que las familias de REACH y otros miembros de la comunidad están tomando parte cada vez más en planear y dirigir estas actividades. La gente que forma parte de los grupos de apoyo para la diabetes, dice que ha aumentado su conocimiento sobre la diabetes, qué cosa es lo que ocasiona sus complicaciones, y otros factores relacionados con estilos de vida saludable. Mucha gente dice que disfruta las actividades y también que se sienten mucho más apoyados y con un mayor sentido de comunidad.

• **“En mis días libres yo solo estaba ahí sentada, sin hacer nada, sin tener con quien platicar acerca de las mismas cosas que me pasan a mi, y el grupo de apoyo llena todas esas necesidades.”** Participante del Grupo de Apoyo de REACH Detroit



Madres Saludables en Movimiento Healthy Mothers On the Move

“Madres Saludables en Movimiento” (Healthy MOMS,) es el miembro más reciente de REACH Detroit Partnership y asiste a mujeres Afro-Americanas y Latinas que estén embarazadas y post-embarazadas, a mantener un estilo de vida saludable hecho a sus necesidades. Esto ayudará en la prevención de la diabetes en el lado Este y Suroeste de Detroit.



Promoviendo el Comer Saludablemente en Detroit
Es un proyecto de investigación con intervención participativa basado en la comunidad, diseñado para desarrollar y sostener políticas y un ambiente que promueva y tenga acceso a, y uso de comidas saludables en comunidades predominantemente Afro-Americanas y Latinas del Suroeste y el Este de Detroit.

Jardines Urbanos Comunitarios



REACH continúa con sus esfuerzos para crear jardines comunitarios junto con el Red e Agricultura de Detroit (Detroit Agricultural Network, DAN) y el Greening of Detroit. El proyecto “Raíces Urbanas” (“Urban Roots”) que es parte de DAN, brinda apoyo y recursos para grupos interesados en iniciar jardines familiares y comunitarios. Los dos jardines que inició REACH, son parte de “Raíces Urbanas” (“Urban Roots.”) Con el apoyo de este proyecto, estos jardines tendrán los recursos para continuar en el futuro. Además de todo esto, los mini-mercados (a la derecha,) aumentan las oportunidades de que la gente coma saludablemente en esa área.

Nuestro proyecto mas reciente, “Madres Saludables en Movimiento,” nos proporciona recursos adicionales. Continuamos expandiendo las opciones de recursos que están disponibles para los individuos en la comunidad, en nuestro esfuerzo para prevenir, y aumentar la conciencia de la diabetes. Al final de la boletin encontrará una lista de recursos que el proyecto de REACH ha puesto a su disposición.



Las familias pueden aprovechar los “mini-mercados” de frutas y vegetales que hay en sus comunidades.



Médicos Residentes del Sistema de Salud de Henry Ford prestan un oído y ofrecen consejos a los miembros de la comunidad.

Proveedores de la Comunidad

REACH Detroit está asociado con varios proveedores de salud en el área, para proporcionar cuidado médico para los clientes. Hemos comenzado diferentes programas y actividades para los proveedores, para que aumente la calidad del cuidado de la diabetes que está disponible para los clientes. El año pasado, REACH ofreció entrenamiento para los doctores y los FHA en “Continuando la Educación Médica” (“Continuing Medical Education,”) dando clases sobre información de drogas, manejo de diabetes Tipo 2, capacidad cultural, y manejo de casos individuales. Además de esto, los proveedores de REACH han tomado parte en actividades comunitarias. Nuestro último evento, “Baile para Vivir” (“Dance for Life”) incluyó una mesa informatira llamado, “Pregúntele al Doctor” (“Ask The Doctor”) el cual fue atendido por un médico residente.

Mas Intervenciones a Comunitario...

La parte vital de cualquier proyecto es la distribución de información. El equipo que trabaja en el proyecto de REACH, se ha ocupado de reunir esta información durante cada etapa del desarrollo. Estas publicaciones y presentaciones sirven no solo a la comunidad en la que trabajamos, sino a las comunidades mas grandes de investigadores que existen a través del país, que se dedican a trabajar en proyectos similares a este.

Actividad Física Comiendo Saludablemente

Otra meta que se ha propuesto REACH Detroit Partnership, es el **crear conciencia en la comunidades** acerca de la diabetes y la importancia de llevar un estilo de vida saludable. Hace un año que comenzamos a promover el comer saludablemente y hacer ejercicio a través de numerosas actividades, y a la fecha, continuamos haciéndolo. Para asegurarnos de que nuestras clases actuales de actividad física continúen, nueve miembros de la comunidad completaron su entrenamiento y se certificaron como instructores de actividad física durante el año pasado. Estos nuevos instructores, van a donar voluntariamente su tiempo, para dirigir clases en la comunidad, mientras se preparan para certificarse a nivel nacional. Este año, REACH patrocinó varios eventos especiales para promover la actividad física. En el “Baile para Vivir: Haga Ejercicio para Prevenir la Diabetes.” (“Dance for Life: Exercise to Prevent Diabetes,”) se dieron clases de baile, y varias mesas informativas sobre la diabetes y el ejercicio. Más de 400 personas de todas las edades asistieron a estos eventos que se llevaron a cabo en el Suroeste y el lado Este de Detroit.



En “Baile para Vivir” (“Dance for Life”) tiene a los miembros de la comunidad demostrándonos sus movimientos de baile, y al mismo tiempo proporcionan una forma divertida de quemar algunas calorías.

Grupos de Apoyo

En el 2004, REACH comenzó un Grupo adicional de Apoyo para la Diabetes. Los grupos de apoyo para comer saludablemente se están formando actualmente en el St. Rose Senior Center, Cesar Chavez School, y All Saints Neighborhood Center. Sumado a todo esto, hemos iniciado otros grupos de apoyo, incluyendo un club para caminar en el Sureste de Detroit, en el Guadalupe School para niñas, así como clubs para comer saludablemente y grupos con reglas para comer, patrocinados por Promoviendo el Comer Saludablemente en Detroit (Promoting Healthy Eating in Detroit, PHED)

El grupo de apoyo en McCauley Commons que queda en el Este, celebró su primer aniversario este año. Los miembros del grupo de apoyo y el personal de REACH organizaron una celebración, llevando a cabo un desfile de modas. Los miembros del grupo de apoyo participaron en su propio desfile de modas y hablaron de sus experiencias en el grupo. A los participantes se les repartieron premios y se les dio una comida saludable que ofrecieron los patrocinadores del lugar.

En la primavera del 2005, el personal de REACH inició un programa en sociedad con SEMDON, y AIM HI asumió la responsabilidad de entrenar a voluntarios para que llegaran a ser Facilitadores del Grupo de Apoyo en el Sureste de Michigan con el programa a nivel estatal de Uniéndose a Gente con Diabetes (Joining People with Diabetes, JPD) Este entrenamiento será muy útil para reclutar nuevos líderes en ambas comunidades de REACH, y ayudará a asegurar el éxito de los grupos de apoyo en un futuro.

REACH Junior

Muchos niños y jóvenes están adquiriendo diabetes. El propósito de REACH Junior es recolectar información. La información será utilizada para desarrollar un programa que brinde mucho más ayuda a las familias de REACH que tienen niños. A la fecha, veinte y cuatro familias ya han compartido con nosotros sus opiniones —quisiéramos agradecerles toda su ayuda. Un reporte completo de esas entrevistas, describiendo como sus vidas han cambiado, será utilizado para desarrollar actividades que ayuden a prevenir la diabetes en los niños.



Las entrevistas nos hacen darnos cuenta de los retos a los que se enfrentan las familias y los niños a la hora de tratar de hacer cambios que sean más saludables, incluyendo: actitudes relacionadas con las necesidades de hacer estos cambios, conocimiento de la comida y dietas, (por ejemplo, “A qué sabrá la comida?,”) lo que va a costar, y como manejar un nuevo horario.

La información que han compartido con nosotros, nos a llevado a posibles soluciones. Por ejemplo, tener paciencia con los niños mientras se acostumbren al sabor de la nueva comida; hacer que las comidas saludables estén más a su disposición; tener recetas sabrosas y saludables; y brindarles un espíritu de unidad, permitiendo que los niños ayuden a sus padres en la lucha para controlar su diabetes.

Los niños no tienen que seguir una dieta muy estricta. Ellos no tienen que contar carbohidratos, o dejar de comer sal por completo, pero la mayoría de los cambios que recomendamos que hagan los adultos en su dieta, también son muy buenos para los niños -los cuales incluyen comer menos sal, más frutas y vegetales, menos grasa y comida “chatarra,” y el beber agua o leche descremada en lugar de refrescos o bebidas dulces. Los niños deben de sentir que ellos también tienen opciones, así que es bueno que ellos estén informados y tengan las herramientas necesarias para que a la hora de elegir, escojan comidas saludables.

Tenemos mucho interés en escuchar más sugerencias tuyas, tanto como de las cosas que les han funcionado para que sus niños tengan más interés en comer más comidas saludables, como de las actividades que les gustaría tener a su disposición a través de REACH.

Artículos Publicados

REACH Detroit siempre ha estado interesado en publicar las actividades de nuestra sociedad. Estamos muy orgullosos de reportar que se han publicado tres artículos en los diarios a nivel nacional. El artículo del Dr. Michele Heisler y sus colegas, titulado, “La Relación Entre el Conocimiento de los Valores Recientes de Hemoglobina A1c y el Entendimiento del Cuidado de la Diabetes y su Auto-Manejo” aparecen en “Diabetes Care” (“El Cuidado de la Diabetes”); El artículo de la Dra. Jackie Two-Feathers y sus colegas, titulado, “Racial and Ethnic Approaches to Community Health (REACH) Detroit Partnership: Mejorando los Resultados relacionados con la Diabetes entre los Adultos Afro-Americanos y Latinos,” apa-

recen en el American Journal of Public Health; y el artículo de la Dra. Edie Kieffer y sus colegas, titulado, “Reduciendo las Disparidades en la Diabetes entre los Residentes Latinos y Afro-Americanos de Detroit” (“Reducing Disparities in Diabetes Among African-American and Latino Residents in Detroit: The Essential Role of Community Planning Focus Groups”) se publicó en, “Etnidad y Enfermedad” (“Ethnicity and Disease.”) Actualmente estamos terminando otros reportajes que se entregarán para revisión en unos meses.

También tuvimos mucho éxito a la hora de presentar nuestro trabajo localmente y a nivel nacional. Por ejemplo, hemos presentado algunos

artículos a la Society for Social Work Research y dimos varias presentaciones en el CDC Diabetes Translation Conference en Miami, FL. Sumado a todo esto, el personal de REACH Detroit también ha dado presentaciones y ha tomado parte en las mesas informativas de varios eventos en la comunidad, como: Parenting Awareness Health Fair, “Soul Of The Heart” American Heart Association, and the Yo! Career Works Health Fair. Nuestras presentaciones fueron muy bien recibidas, -y REACH Detroit Partnership ha sido reconocido como modelo en la investigación y prevención de la diabetes dentro de la comunidad, con los Afro-Americanos y Latinos.

Declaración de la Misión

La misión de REACH Detroit Partnership es informar, educar y hacer que las familias, comunidades y sistemas de salud tomen parte en la prevención y el manejo de la diabetes.

Declaración de la Visión

REACH Detroit Partnership se asegurará de que las personas de color tengan los recursos para reducir disparidades de salud de la diabetes. Al REACH utilizar Trabajadores de Salud de la Comunidad como modelo, será reconocido como esencial para la salud de la comunidad e incorporado en los sistemas de salud.



REACH Detroit está financiado por los Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Apoyo adicional es proporcionado por: Detroit Empowerment Zone Corporation (DEZC), Michigan Corporation for National Service, Promoviendo el Comer Saludablemente en Detroit (Promoting Healthy Eating in Detroit, PHED) - otro proyecto financiado por CDC, el Michigan Diabetes Research & Training Center, y Blue Cross Blue Shield of Michigan Foundation. REACH Detroit Partnership forma parte de Detroit Community-Academic Urban Research Center (URC), que incluye la universidad, el departamento de salud de la ciudad, organizaciones en la comunidad y socios del sistema de salud. Para más información acerca de Detroit URC, checar su sitio web: www.sph.umich.edu/urc.

Para más información, visite nuestro sitio web: www.sph.umich.edu/reach/contact/index.html

REACH Detroit Partnership

Metropolitan Center for High Technology
2727 Second Ave. Rm 300
Detroit, MI 48201

Place Address Label Here (Pegar aquí la
etiqueta con la dirección)

We are on the Web!
www.reachdetroit.org