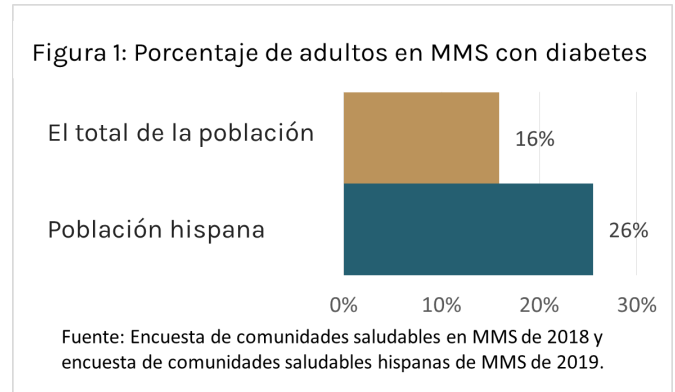


# Conversaciones con la comunidad sobre la diabetes

Los índices de diabetes en Minnesota han ido subiendo desde el año 2000 y alcanzaron un máximo histórico en 2020.<sup>1</sup> Los adultos en Meeker-McLeod-Sibley (MMS) tienen índices aún más altos comparados con los adultos de Minnesota (16% versus 10%). Cuando se les preguntó en una encuesta si tenían diabetes, los residentes hispanos reportaron índices aún más altos de diabetes que la población general de MMS (ver Figura 1). Los índices de educación, empleo, ingresos y cobertura de seguro también son mejores para la población no hispana que para la población hispana. Todos estos factores influyen en la salud.



El personal de salud pública mantuvo conversaciones en la comunidad para conocer las razones de estas diferencias. Hablamos con 35 personas de MMS que son hispanos o trabajan con comunidad hispana.

## Resultados

Nos enteramos que:

**La diabetes, la obesidad y la alimentación sana son problemas de salud que preocupan a la comunidad hispana.**

**Cuando preguntamos por qué los índices de diabetes son más elevados en la comunidad hispana, la respuesta más común fue la dieta y la nutrición, y la gente habló específicamente de cómo influye en ello la cultura hispana.**

*“Los hispanos somos muy generosos con la comida que damos. Si tenemos gente en casa, vamos a darle mucha comida porque no queremos que se vayan a casa con hambre.”*

La gente de nuestra comunidad dijo que los siguientes factores afectan a la capacidad de la comunidad hispana para mantenerse sana como les gustaría:

Estabilidad económica	Calidad y acceso a la educación	Calidad y acceso a cuidado de Salud	La atmósfera de la comunidad	Factores sociales y comunitarios
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos exigentes – muchas horas, demasiado cansados y/o sin tiempo para cocinar y hacer ejercicios.</li> <li>• Sueldos bajos, por lo que no hay dinero suficiente para comer bien e ir al gimnasio.</li> <li>• El trabajo no deja tiempo libre para acudir a citas médicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de educación y conocimientos sobre la salud.</li> <li>• Afecta a la capacidad de tomar mejores decisiones.</li> <li>• Falta de información/recursos en el idioma español.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pocos proveedores de habla hispana.</li> <li>• Falta de seguro médico.</li> <li>• El seguro no lo cubre todo.</li> <li>• Costo elevado de la insulina u otros medicamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso irregular a las tiendas de comestibles</li> <li>• Abundancia de comida rápida.</li> <li>• Tiempo frío, falta de lugares para caminar adentro.</li> <li>• Comida no saludable en las escuelas y en el trabajo.</li> <li>• Transporte limitado para acudir a las citas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos poco saludables; la comida tradicional suele ser frita/grasosa, azúcar, carbohidratos y alcohol.</li> <li>• Racismo.</li> <li>• Situación de inmigración.</li> <li>• Problemas de salud mental.</li> </ul>

<sup>1</sup> Centros para el control y la prevención de enfermedades. Sistema de vigilancia de la diabetes de los Estados Unidos.. <https://gis.cdc.gov/grasp/diabetes/DiabetesAtlas.html>

## Voces de la comunidad:

“Cuando alguien trabaja de diez a doce horas al día, eso influye. Porque ahora están demasiado cansados para hacer ejercicios o cocinar una comida adecuada. Así que, en vez de eso, correrán a Burger King porque no les queda energía.”

“Si todo su dinero se va en el alquiler, no vas a tener dinero para ir al gimnasio o comprar una comida adecuada.”

“No hay suficientes proveedores que hablen español para relacionar realmente la información con el paciente.”

“Creo que hay una división en nuestra comunidad. Muchas veces parece que a los hispanos se les desprecia....se les trata de forma diferente.”

## Ideas para prevenir la diabetes en la comunidad hispana

**Educar:** Todos los encuestados creen que la educación es importante. **La alimentación sana fue el tema número uno sobre el que los encuestados querían aprender más.** Por ejemplo, cómo cocinar comidas sanas - con menos grasa, sal y azúcar - e información sobre calorías, vitaminas, y tamaño de las raciones. Entre las ideas sobre cómo impartir educación figuran las siguientes:

- Hacerlo en persona, especialmente para quienes no utilizan el internet
- Utilizar las redes sociales
- Proporcionar materiales en inglés y español; los materiales en español son mejores para las generaciones mayores
- Ofrecer clases de control de la diabetes
- Empezar por educar a los niños
- Compartir en la comunidad en las iglesias, bibliotecas, tiendas, escuelas, visitas a domicilio por parte de las enfermeras de salud, etc.

**Organizar eventos, reuniones y actividades:** deben ser divertidas, centradas en la cultura hispana, para niños y familias y proporcionar información.

**Disponer de más recursos en español:** esto incluye trabajadores de salud y educadores que hablen español.

**Mejorar el acceso** al cuidado de la salud, alimentos saludables a precios razonables y comida hispana, gimnasios y centros comunitarios.

**Ampliar las colaboraciones** con compañías de seguros, escuelas e iglesias.

## Trabajando juntos

El personal de salud pública está utilizando estos resultados, en particular las ideas sobre cómo prevenir y afrontar la diabetes, para planificar proyectos que traten la diabetes y cuestiones relacionadas en la comunidad hispana. Pediremos a los colaboradores en la comunidad que ayuden a planificar y dirigir este trabajo con los servicios de salud comunitarios de MMS.

## Para más información, póngase en contacto con:

**Emily Orocio (Español/Inglés)**  
Trabajadora de salud comunitaria  
507.237.4037  
EmilyOrocio@sibleycounty.gov



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**Meeker McLeod Sibley**  
Community Health Services

