

ESTUDIO COMUNITARIO

Pasos Adelante: La eficacia de un programa comunitario de prevención de la enfermedad crónica

Lisa K. Staten, PhD, Linda L. Scheu, MS, MPH, Dan Bronson, MS, Veronica Peña, JoJean Elenes

Citas sugeridas para este artículo: Staten LK, Scheu LL, Bronson D, Peña V, Elenes J. Pasos Adelante: La eficacia de un programa comunitario de prevención de la enfermedad crónica. *Prev Chronic Dis* [serial online] 2005 Jan [date cited]. Available from: URL: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/jan/04_0075_es.htm.

REVISIÓN PARITARIA

Resumen

Antecedentes

La implantación de programas que tienen como objetivo la prevención principal de las enfermedades crónicas es crítica para las poblaciones en riesgo. *Pasos Adelante*, o "Steps Forward," es un programa dirigido a la prevención de la diabetes, la enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crónicas en las poblaciones hispanas. *Pasos Adelante* es la adaptación del programa de prevención de la enfermedad cardiovascular del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre) llamado *Su Corazón, Su Vida*, y comprende sesiones sobre diabetes y la gestión e intercesión a favor de la colectividad, e incorpora los clubes de caminatas.

Contexto

El programa de *Pasos Adelante* se implantó en dos condados de la frontera entre México y los EE.UU., ubicados en Sonora y en Arizona respectivamente. Los temas clave en estas comunidades son la seguridad, el acceso a las instalaciones recreativas, el clima y las creencias culturales.

Métodos

Pasos Adelante es un programa de 12 semanas facilitado por los trabajadores de la salud de la comunidad. El programa consta de las sesiones interactivas sobre la prevención de la enfermedad crónica, la nutrición y la actividad física. La evaluación del programa comprendía cuestionarios previos y posteriores al programa, en los que los participantes mismos informaban sobre las medidas implementadas en materia de actividad física y de patrones de la dieta. Aproximadamente 250 personas participaron en el programa en los condados de Yuma y Santa Cruz.

Consecuencias

Los resultados de la evaluación posterior al programa demuestran un aumento importante en las caminatas moderadas a vigorosas entre los participantes y cambios significativos en las pautas nutricionales.

Interpretación

El programa *Pasos Adelante* demuestra que un programa educativo en conjunción con el apoyo de los trabajadores de la salud de la colectividad puede motivar a las personas en las comunidades de la frontera de Arizona y Sonora a adoptar los comportamientos de un estilo de vida saludable.