

ACTÚA HOY

EVALUACIÓN



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA DIABETES

DIC/2020



INTRODUCCIÓN

ACTÚA HOY | PREVENGA T2 | PRE-DIABETES

DIABETES & PRE-DIABETES EN PUERTO RICO

La **Diabetes tipo 2** es una condición crónica donde las células del cuerpo **no responden de manera normal a la insulina**. Esto genera que el páncreas produzca más insulina, pero no podrá mantener el ritmo y los niveles de azúcar en sangre subirán (CDC).

En Puerto Rico (PR), la diabetes es la **tercera causa de muerte** (2018). Aproximadamente, **1 de cada 6** adultos en PR viven con diabetes (16.7%), lo que representa a **456,354 adultos**. A través de los años, PR ha estado desproporcionalmente más afectado por esta condición cuando se compara con los Estados Unidos. Esta condición es más prevalente en la población de adultos mayores de 65 años o más, los de menor ingreso, menor escolaridad, viudos, retirados o incapacitados y aquellos que residen en la región de salud de Aguadilla/Mayaguez y Arecibo (BRFSS-2019).

Por otra parte la **Pre-diabetes** es una afección grave en la que los **niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal**, pero todavía no han llegado a niveles lo suficientemente altos para que se diagnostique diabetes tipo 2. En los Estados Unidos, 88 millones de adultos (más de 1 de cada 3) tienen prediabetes y más del 80% de ellos **no sabe que la tiene**. La prediabetes pone a las personas en **mayor riesgo** de presentar luego diabetes tipo 2 (CDC).

En PR para el 2018, aproximadamente **1 de cada 8** adultos tienen pre-diabetes (13.8%). Esto representa aproximadamente **301,168 adultos** en PR. Esta condición es más prevalente en la población de 55 a 64 años, mujeres, retirados o incapacitados y aquellos que residen en la región de salud de Aguadilla/Mayaguez y Caguas (BRFSS-2018).

PROGRAMA ACTÚA HOY

El programa "**Prevenga T2**" o como se nombró en el Programa de Diabetes de PR "**Actúa Hoy**", es un currículo basado en un estudio original del Programa Nacional de Prevención de Diabetes (DPP) del CDC. Es un programa **basado en evidencia** científica reconocido por el CDC como uno de cambio de estilo de vida. La meta principal del programa "Actúa Hoy" es ayudar a **personas con pre-diabetes** a hacer cambios saludables en su estilo de vida que los ayude a **evitar o retrasar la diabetes tipo 2**.

El sobrepeso es la causa más importante de la diabetes tipo 2. Tener sobrepeso aumenta siete veces el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Por dicha razón, uno de los principales objetivos del programa es que los participantes **bajen del 5% al 7% de su peso** actual en caso de tener sobrepeso. También se sabe que quienes no hacen suficiente actividad física tienen más riesgo de tener diabetes tipo 2. Así que otra meta de este programa es lograr que los participantes aumenten su **actividad física moderada al menos a 150 minutos por semana**.

Para participar del programa se deben cumplir con al menos uno de los **criterios de inclusión** como: tener diagnóstico de pre-diabetes, diabetes gestacional, niveles de glucosa en sangre elevados, puntaje en formulario de riesgo de prediabetes, etc. El programa "Actúa Hoy" tiene una **duración de un año**. Los participantes deben completar al menos 16 sesiones los primeros seis meses, y otras 6 sesiones los segundos seis meses. Se llevan a cabo reuniones una vez a la semana durante las 16 primeras sesiones. Luego se realizan reuniones cada dos semanas durante las próximas 4 sesiones. Mientras que durante los últimos seis meses, se realizan al menos una reunión al mes.

El Programa de Diabetes, al ser la primera vez que implementa "Actúa Hoy", realizó un **proceso evaluativo** con el objetivo de conocer el nivel de satisfacción de los participantes del programa. Esto permitirá realizar mejoras en el programa e incrementar el impacto del mismo.

METODOLOGÍA

EVALUACIÓN ACTÚA HOY

	Excellent	Good	Average	Poor
1) How satisfied are you with the service you received?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) How do you rate the service against your expectations?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) How do you rate the attention you received?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Did you receive services in the time expected?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) How do we compare against similar businesses?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Would you use our service again?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) How likely is it that you would refer a friend to us?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) How did you hear about us?	<input type="text"/>			
9) How could we have served you better?	<input type="text"/>			

INSTRUMENTO

Se desarrolló digitalmente un cuestionario a través de la plataforma de Survey Monkey. El objetivo de este instrumento de evaluación es conocer el nivel de satisfacción de los participantes del programa "Actúa Hoy", con el fin de mejorar a futuro la implementación del programa.

El instrumento consiste de 6 preguntas cerradas de selección múltiple y 3 preguntas abiertas. Las preguntas colectan lugar de trabajo, métodos de implementación preferidos, satisfacción, barreras, la ayuda que brindó el programa, temas sugeridos, cambios sugeridos y el aspecto que más gustó del programa. Todas las preguntas tienen el formato de validez para que sea obligatorio completarlas. El cuestionario se tituló: **Satisfacción del Programa Actúa Hoy**.

COLECCIÓN DE DATOS

La muestra fueron todos los participantes del programa "Actúa Hoy" para el **primer periodo de implementación** que va de octubre 2019 a octubre 2020 (n=27). Estos participantes se distribuyen laboralmente en 2 centros de Acción Social y 2 de COSSMA. Se diseminó el enlace del cuestionario vía mensaje de texto por Whatsapp. La colección de datos comenzó el 11/nov/2020 y culminó el 1/dic/2020.

Completaron el cuestionario 22 participantes, teniendo una tasa de respuesta de 81.5%. El tiempo promedio utilizado por los participantes para completar el formulario fueron 8 minutos.

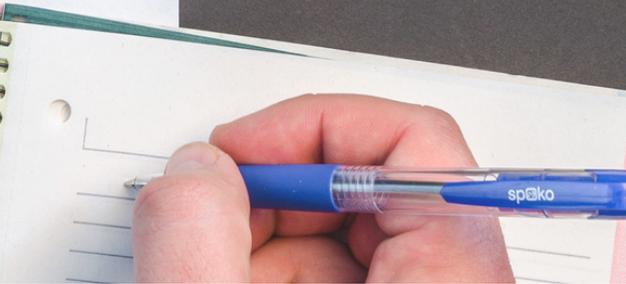
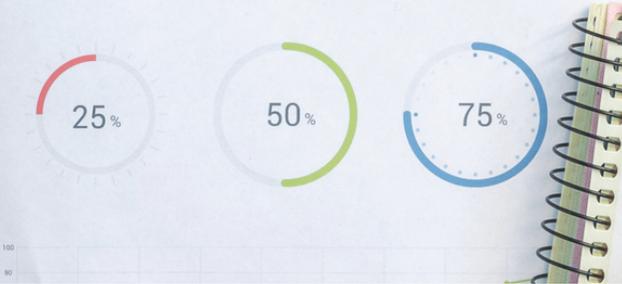
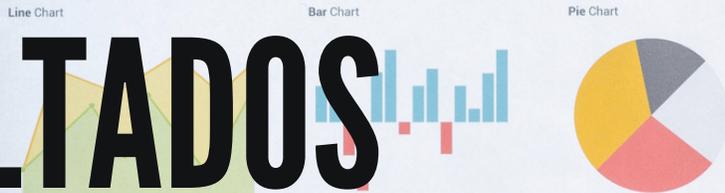
"SIMPLES ACCIONES PUEDEN REDUCIR EL RIESGO"

ANÁLISIS

El análisis cuantitativo utilizado para las preguntas cerradas fueron análisis estadísticos descriptivos de las variables. Entiéndase frecuencia, porcentaje, mediana, etc. Se utilizó la plataforma de Survey Monkey para generar los resultados. Para las preguntas abiertas se utilizó un análisis cualitativo donde se categorizó cada respuesta por tema.

RESULTADOS

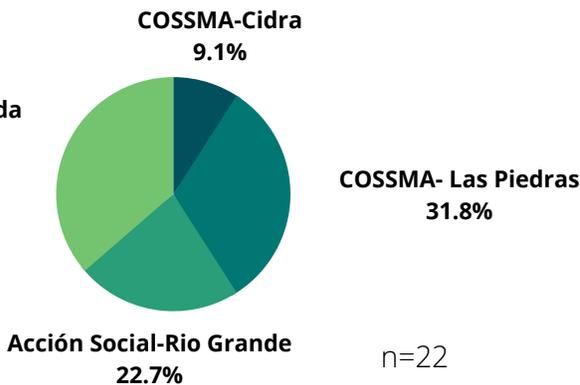
EVALUACIÓN ACTÚA HOY



LUGAR DE TRABAJO

Los participantes del programa "Actúa Hoy" que completaron la evaluación fueron el 36.4% de Acción Social en Florida, el 31.8% de COSSMA en Las Piedras, seguido por el 22.7% de Acción Social en Rio Grande y el 9.1% en COSMMA de Cidra.

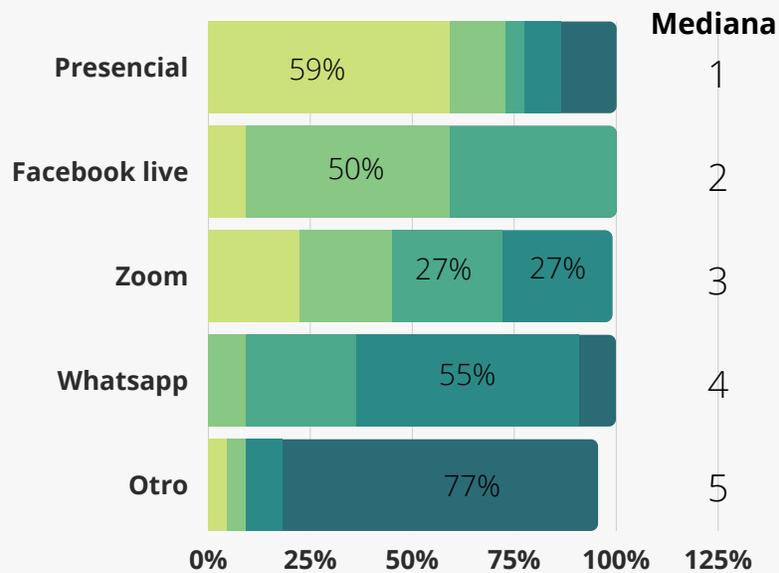
"SI COMES BIEN HOY
TU CUERPO TE LO
AGRADECERÁ
MAÑANA"



MÉTODO DE PREFERENCIA PARA IMPLEMENTACIÓN

Se le preguntó al participante ¿Qué métodos para brindar los talleres de "Actúa Hoy" usted prefiere? categorizando 1 como el de mayor preferencia y 5 como el de menor preferencia.

Según los datos, el método de preferencia de los participantes son en primer lugar el formato presencial, seguido por Facebook live y Zoom.



1ro posición 2da posición 3ra posición 4ta posición 5ta posición

n=22

SATISFACCIÓN

Los participantes catalogaron estar **muy satisfechos** con la información y los temas compartidos en los talleres, la duración de 1 año del programa y el "coaching" o monitoreo brindado por las líderes del Programa de Diabetes. En cuanto a las actividades extracurriculares y los resultados obtenidos indicaron estar **satisfechos**.

A. Información y temas compartidos en los talleres

86%

B. Duración del programa (1 año)

72%

C. Actividades extracurriculares

50%

D. Coaching o monitoreo de las líderes

81%

E. Resultados obtenidos

45%

0% 25% 50% 75% 100% 125%

Muy satisfecho
Satisfecho

Insatisfecho
Muy insatisfecho

VALORACIÓN

Se les preguntó a los participantes, ¿Qué te pareció el programa?. Siendo la valoración de 1 estrella como uno muy malo y 5 estrellas como uno muy bueno.

Los participantes valoraron en promedio, el programa "Actúa Hoy", como uno de 5 estrellas (86.36%). Lo que significa que el programa les pareció **muy bueno**.



Muy bueno

LA DIABETES SE PUEDE PREVENIR

PROTEGE A TU FAMILIA





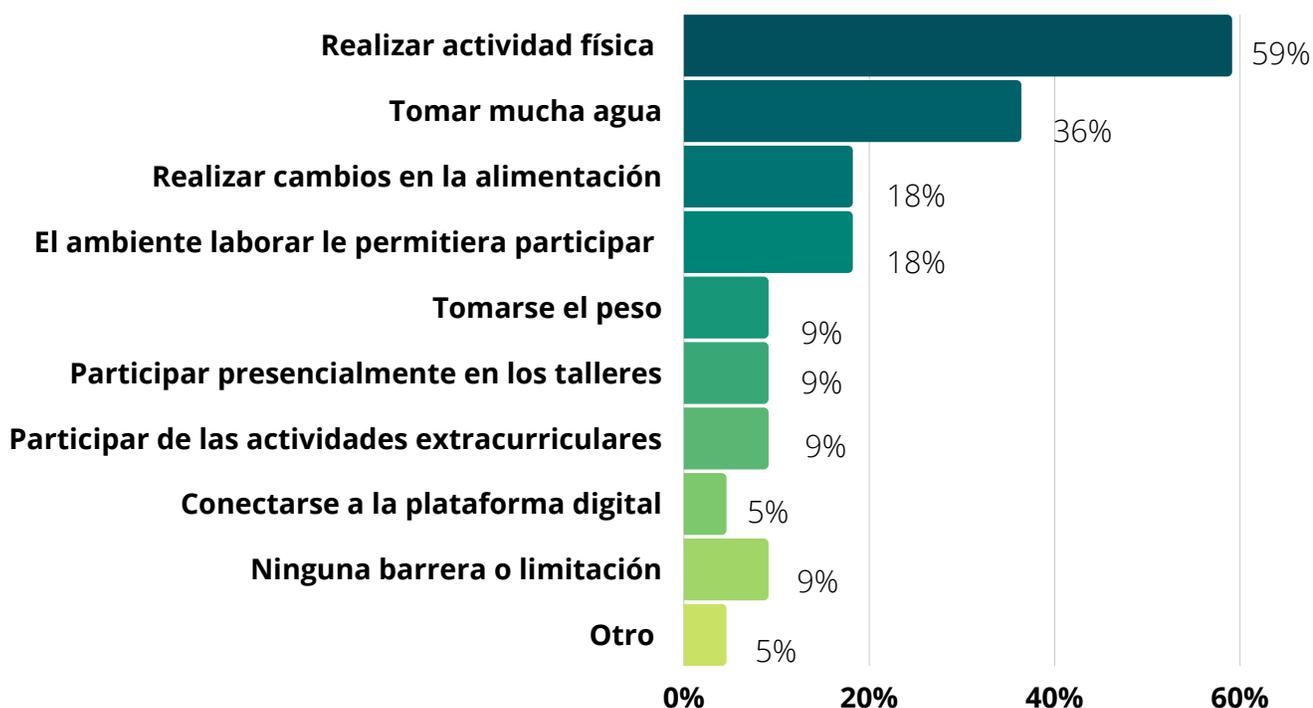
BARRERAS O LIMITACIONES

Las barreras o limitaciones más comunes que tuvieron los participantes durante el programa fueron :

- **Realizar actividad física** (59%)
- **Tomar mucha agua** (36%)
- Realizar cambios en la alimentación (18%)
- Que el ambiente laboral le permitiera participar o realizar hábitos saludables (18%)

El objetivo del programa de realizar 150 minutos de actividad física, es la principal barrera en los participantes.

**"SER SALUDABLE
SERÁ LA MEJOR
DECISIÓN QUE
TOMES EN TU VIDA"**



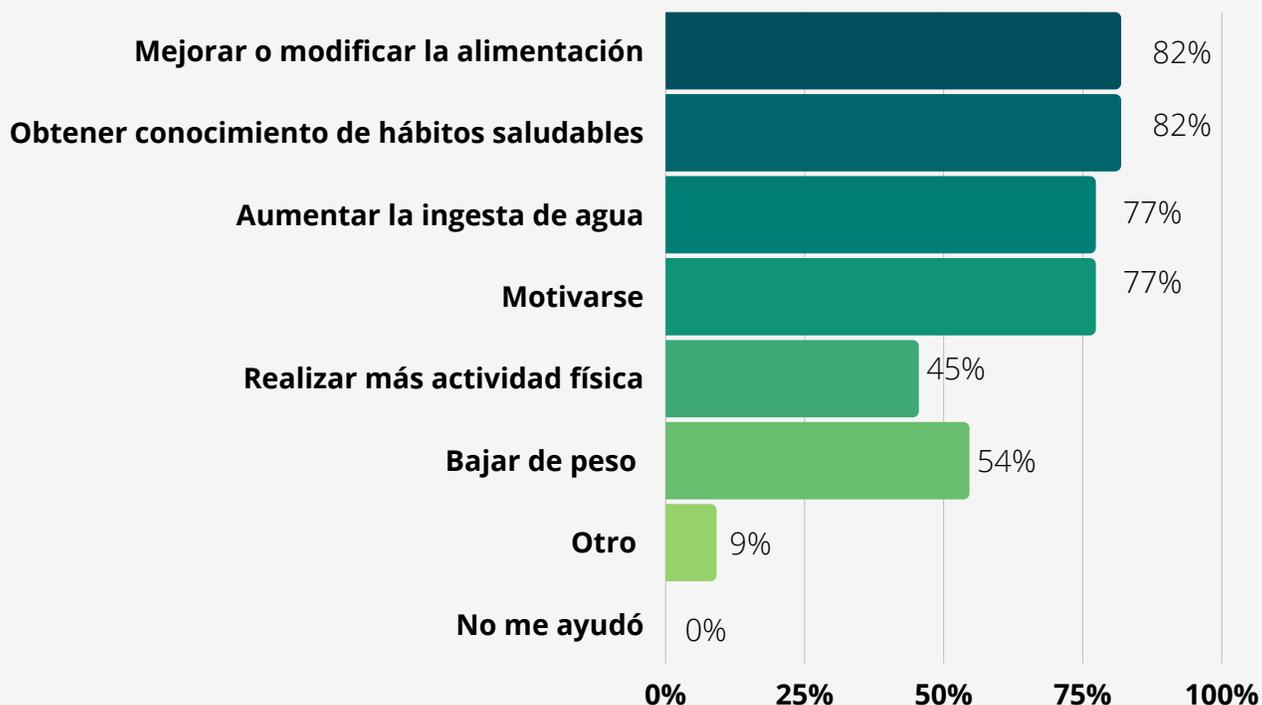
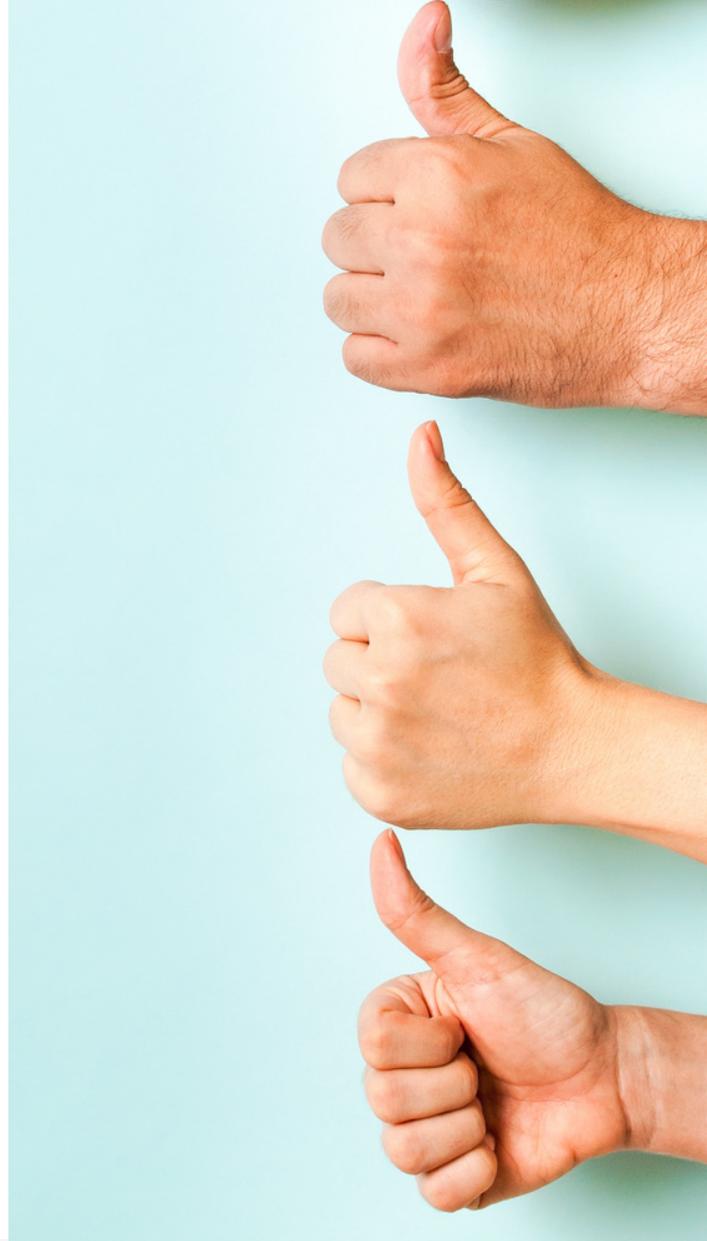
SI NO ES AHORA, ¿CUÁNDO?

TÚ PUEDES LOGRARLO

AYUDA DEL PROGRAMA

El programa "Actúa Hoy" ayudó a los participantes a modificar o mejorar la alimentación, a obtener conocimiento de hábitos saludables, a aumentar la ingesta de agua y a su vez los ayudó a motivarse.

Aproximadamente, solo la mitad de los participantes indicaron que el programa les ayudó a lograr los objetivos de realizar más actividad física y bajar de peso.

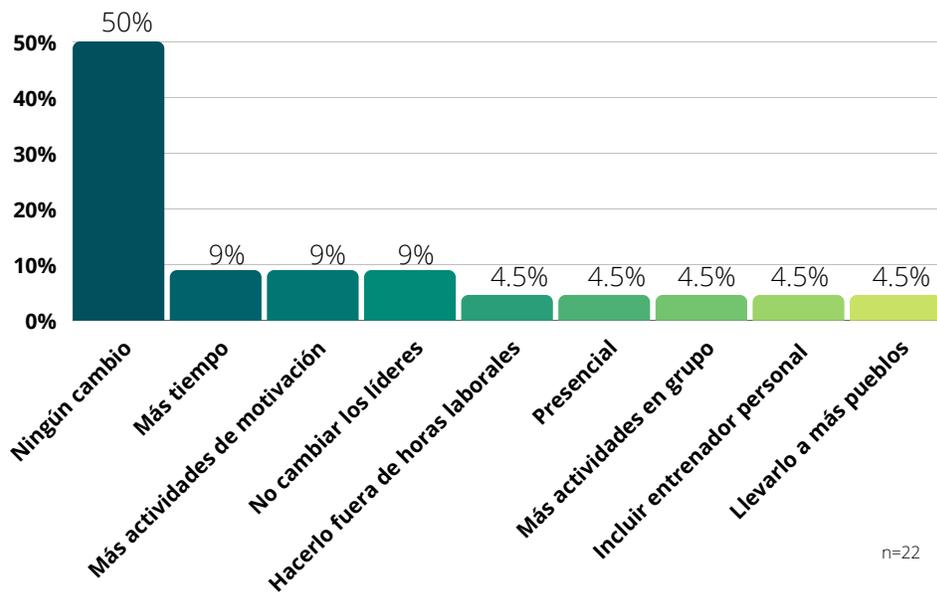
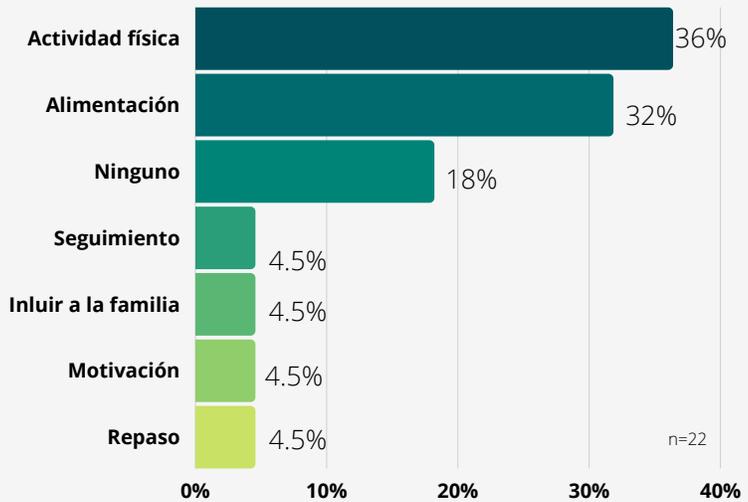


"PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA"

TEMAS SUGERIDOS

Entre los temas más sugeridos para que se incluyan en futuros talleres dominan los dirigidos a:

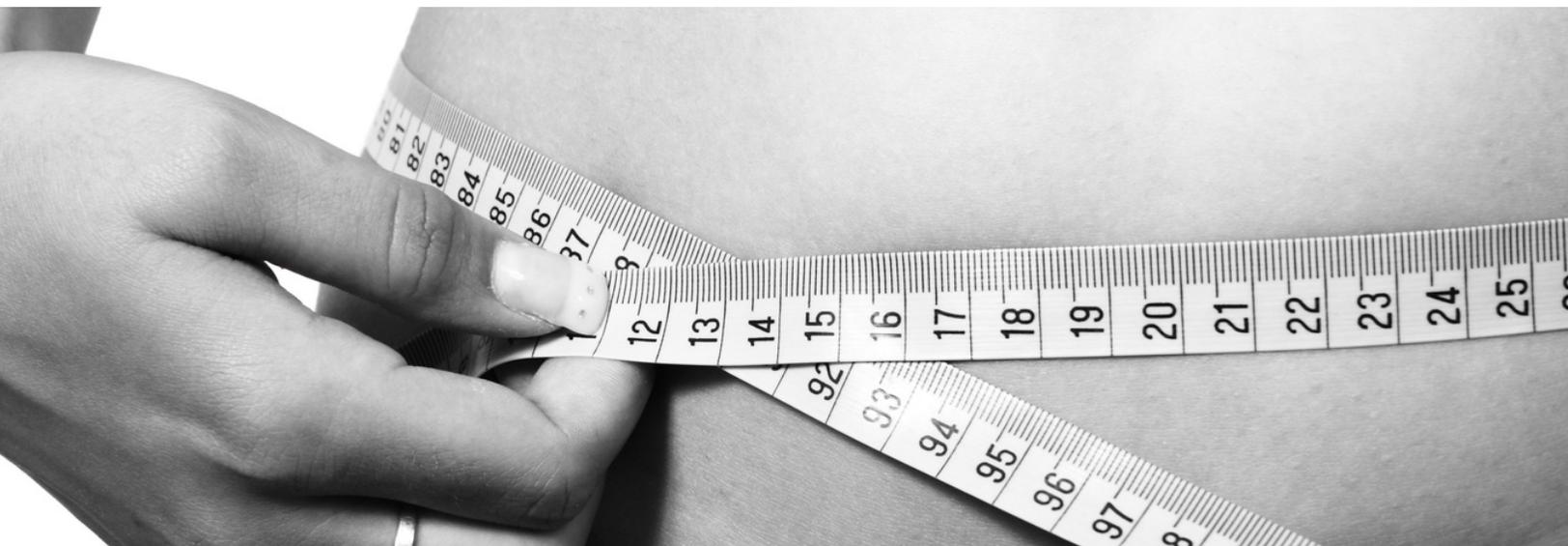
- **Actividad física**
(Entrenamientos individuales, en grupo y en ambiente laboral)
- **Alimentación**
(Porciones, plan alimenticio y preparación de comida)



CAMBIOS

La mitad de los participantes no le realizaría cambios al programa "Actúa Hoy". Sin embargo, entre los que sugieren un cambio, dominan los siguientes:

- Que el programa sea de **más tiempo**
- Que se brinden más **actividades de motivación**
- **No se realicen cambios en los líderes**





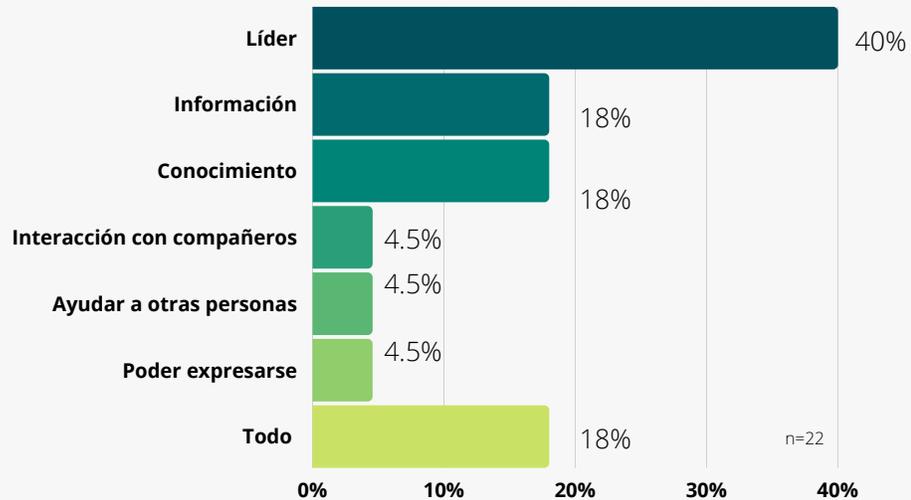
"UN LÍDER LLEVA A LA GENTE DONDE NÚNCA ABRÍAN IDO SOLAS"

HANS FINZEL

LO MÁS QUE GUSTÓ

De los aspectos que más les gustó a los participantes fue contar con una **líder**, por el monitoreo, la motivación, su profesionalismo, conocimiento, simpatía, compromiso, amabilidad, paciencia, comprensión y respeto en todo el proceso.

En adición, les gustó la diversa y constante **información** que compartieron, en especial en el tema de nutrición. A su vez, les gustó todo el **conocimiento** adquirido, en especial sobre alimentación.



¿QUÉ ESPERAS ?
"ACTÚA HOY"



CONCLUSIÓN

El Programa de Diabetes del Departamento de Salud implementó por primera vez el Programa "Actúa Hoy" con empleados de 4 centros. El objetivo fue ayudar a estos empleados con prediabetes, a hacer cambios saludables en su estilo de vida que los ayude a evitar o retrasar la diabetes tipo 2.

Los datos obtenidos reflejaron un alto nivel de satisfacción de los participantes. El programa ayudó a los participantes a mejorar la alimentación y a obtener conocimiento sobre hábitos saludables. La limitación más común que impactó a los participantes fue la de realizar actividad física, siendo este uno de los temas que sugieren se refuerce. El aspecto de tener un líder que le motive y le guíe fue el factor que más les gustó del programa.

Se augura que este programa pueda ser implementado a nivel de todo Puerto Rico a beneficio de la salud del pueblo.

¡ PUERTO RICO, JUNTOS PODEMOS PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES , ACTÚA HOY!

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a todos los que aportaron al éxito de la implementación del programa:

- **Acción Social & COSSMA:** Agradecemos a los centros por permitir ser parte de esta iniciativa, por estar dispuestos a colaborar con el Programa de Diabetes, por velar por la salud de sus empleados y por permitir que estos pudieran participar del programa en sus horas laborales.
- **Participantes:** Agradecemos a todos los participantes del programa, por estar receptivos y dispuestos a realizar cambios por el bienestar de su salud y por dar la milla extra en todo este año.
- **Líderes "Actúa Hoy":** Agradecemos todo su compromiso, profesionalismo y dedicación con los participantes del programa. A pesar del impacto de la pandemia supieron adaptarse y sobrepasar las barreras.

AUTOR:

Rose M. Díaz García |
Evaluadora de la División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas del Departamento de Salud

APROBADO POR:

Lcdo. Leonardo Pérez |
Cordinador del Programa para la Prevención y Control de la Diabetes del Departamento de Salud

FUENTE FINANCIACIÓN

Este Informe de Evaluación del programa " Actúa Hoy" fue apoyado por los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC) bajo el otorgamiento de la Propuesta Núm. NU58DP006665.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Los resultados de este Informe de Evaluación del programa " Actúa Hoy" son responsabilidad del autor y no necesariamente representa la postura oficial o endoso de los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades.

CITA SUGERIDA:

Díaz-García, R., Pérez, L. (2020) *Informe de Evaluación del Programa Actúa Hoy*. División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas, Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud, Departamento de Salud de Puerto Rico.