

PROGRAMA DE AUTOMANEJO

Reporte
2024-
2025



División de Salud Integral y Bienestar Comunitario
Departamento de Salud
SEPTIEMBRE 2025



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

AUTOMANEJO

TABLA DE CONTENIDO

03

04

05

Resumen

Perfil del
participante

Estado de Salud

06

10

11

Resultados

Satisfacción

Fidelidad

12

13

14

Historias de éxito

Capacitación

Conclusión

15

16

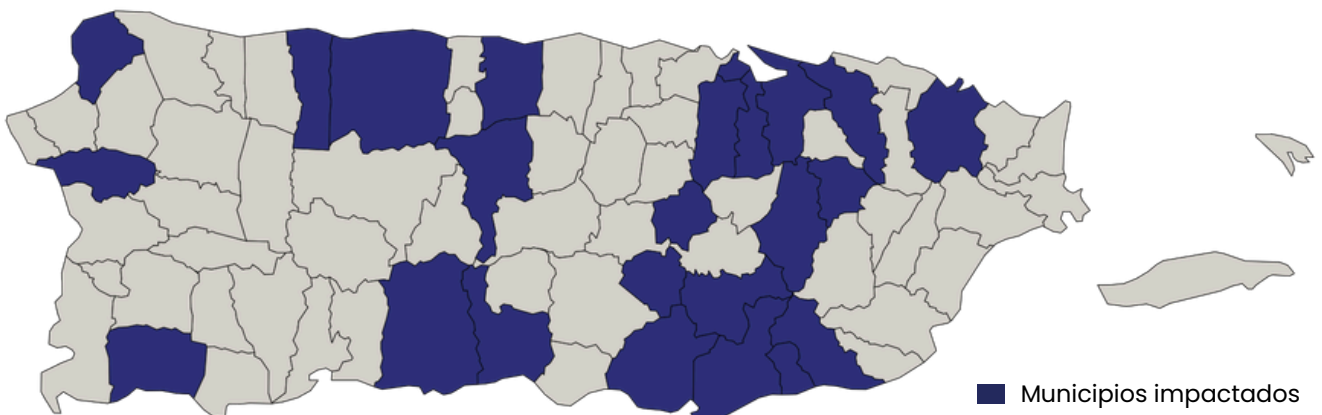
Referencias

Anejos

RESUMEN

Descripción

El Programa de **Automanejo** está compuesto de **Tomando Control de su Salud** (CDSMP, por sus siglas en inglés) y **Manejo Personal de la Diabetes** (DSMP, por sus siglas en inglés). Estas son iniciativas basadas en evidencia desarrolladas en la Universidad de Stanford y administradas por el *Self-Management Resource Center*. Actualmente, el Departamento de Salud es la entidad licenciada para capacitar e implementar el programa en Puerto Rico (PR) en colaboración con diversas organizaciones sin fines de lucro, centros de salud primario, entre otras. CDSMP y DSMP consta de 6 sesiones educativas de 2.5 horas cada una que se ofrecen durante 6 semanas consecutivas por dos líderes debidamente capacitados. La **misión** del programa es promover estilos de vida saludable en la población de personas con enfermedades crónicas no transmisibles. Fortaleciendo su empoderamiento, independencia y las herramientas de automanejo exitoso para cultivar comunidades más felices y saludables. Durante el periodo de octubre 2024 a julio 2025, se realizaron 36 grupos de Automanejo (DSMP 10; CDSMP 26). Estos grupos se realizaron en aproximadamente 24 municipios alrededor de la isla, impactando a 413 personas con enfermedades crónicas (DSMP 108; CDSMP 305).

36Grupos**24**Municipios**413**Participantes**34**Entidades impactadas

PERFIL DEL PARTICIPANTE

La mayoría de los participantes fueron mujeres, de edad promedio 63 años, retirados (72%), que completaron al menos escuela superior (38%) y que actualmente viven solos en su residencia (62%). Asimismo, cerca de la tercera parte (74%) participaron del programa de CDSMP.

Características



80%

Mujeres

63 años

Edad promedio

72%

Retirados

62%

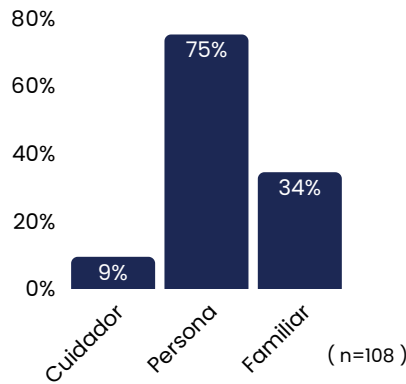
Viven solos

Tipo de programa

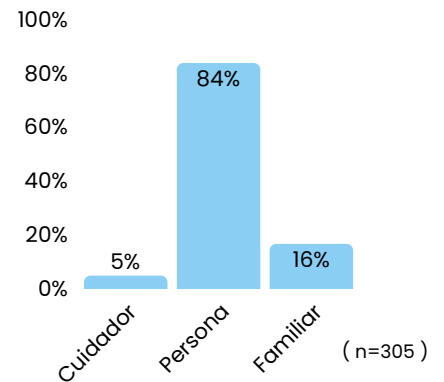
El **74%** de los grupos fueron CDSMP y el **26%** de DSMP. La mayoría de los participantes eran personas que padecen de una condición crónica, seguido de familiares y/o cuidadores.

(n=36)

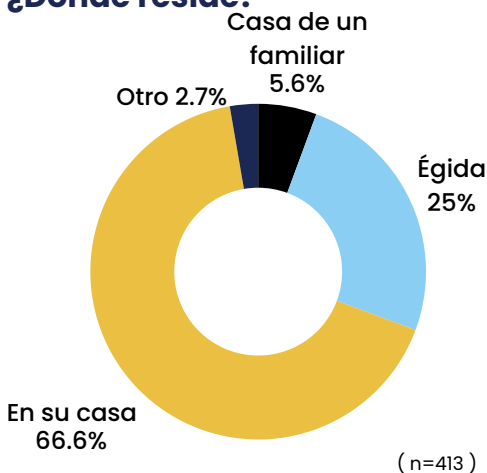
Participantes DSMP



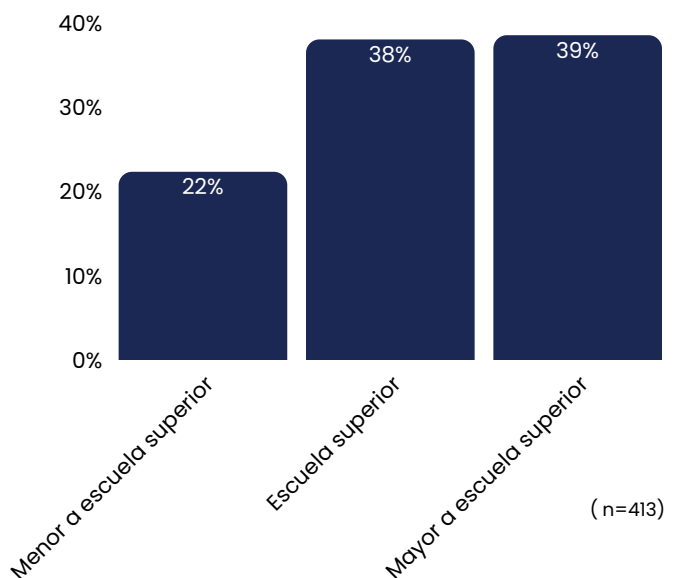
Participantes CDSMP



¿Dónde reside?



Nivel de escolaridad más alto completado

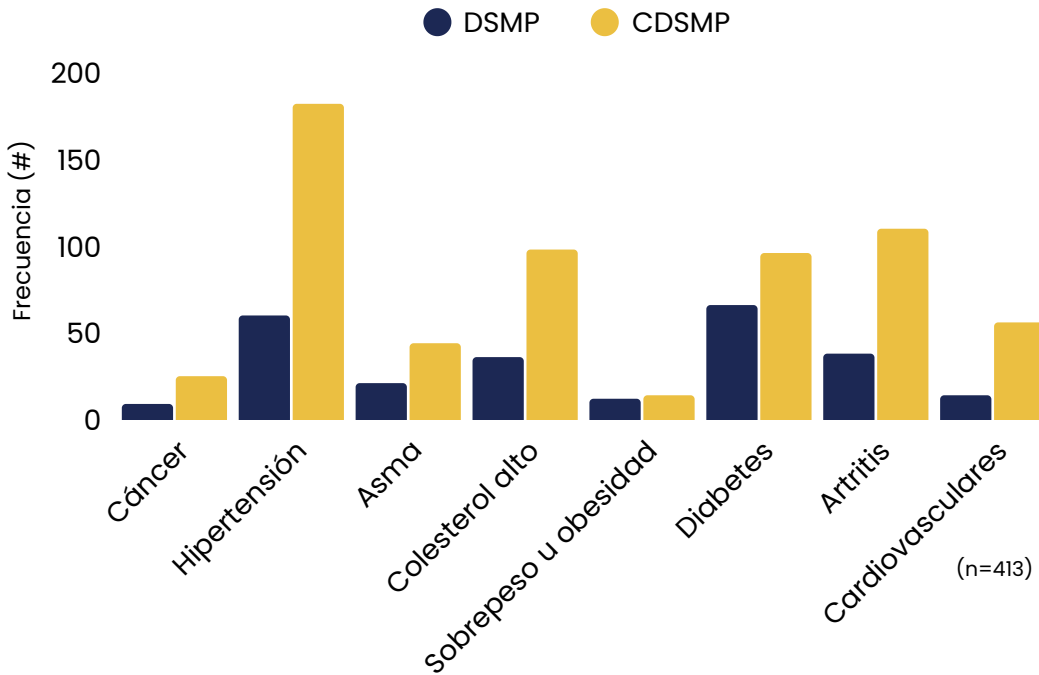


AUTOMANEJO

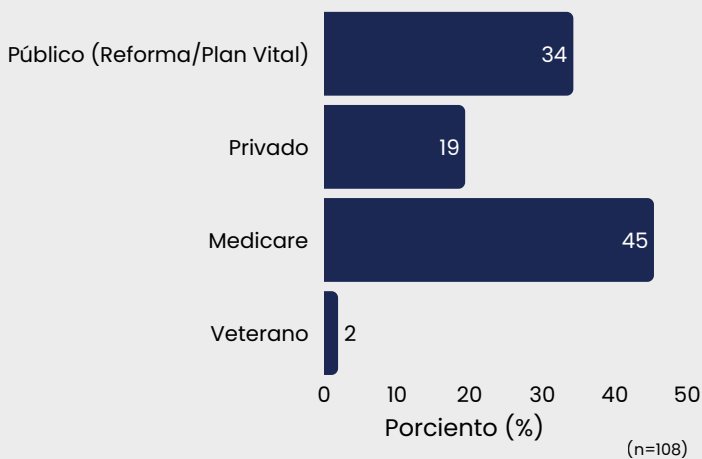
ESTADO DE SALUD

A continuación, se presenta el estado de salud reportado por los participantes del Programa de Automanejo.

Condiciones crónicas



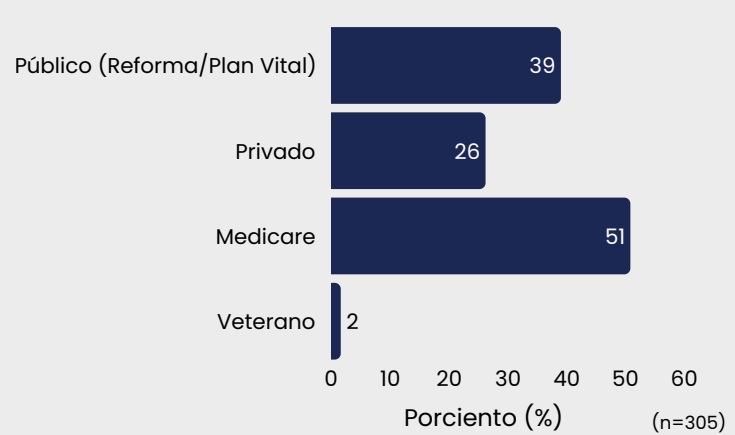
Plan médico: DSMP



El **94%** indicó tener un médico de cabecera 94%

El **94%** realizó visita anual a su médico 94%

Plan médico: CDSMP



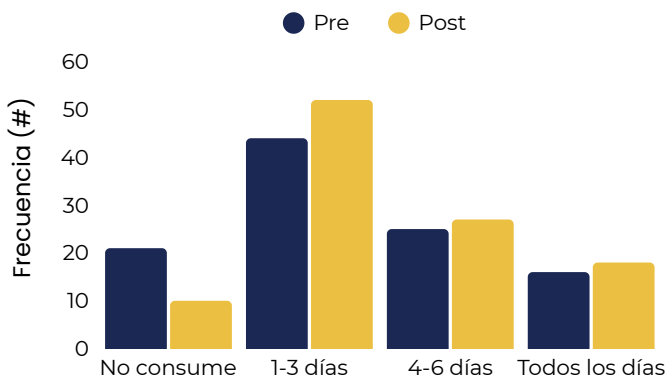
El **98%** indicó tener un médico de cabecera 98%

El **96%** realizó visita anual a su médico 96%

RESULTADOS DSMP

Al finalizar el programa de **DSMP**, los participantes reportaron mantener o aumentar su consumo semanal de frutas y vegetales. Asimismo, se observó un incremento significativo en el nivel de actividad física y la confianza de los participantes para manejar su condición crónica.

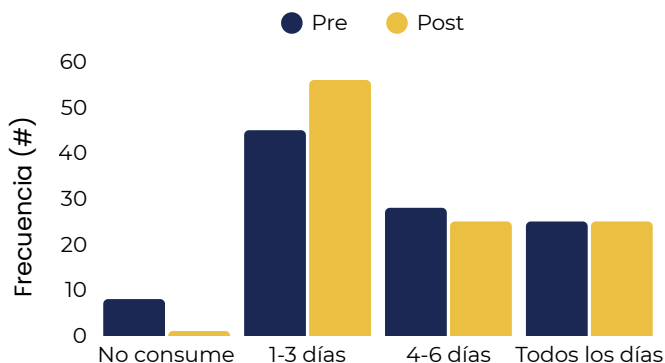
Consumo de vegetales



31%

Incrementaron su consumo de vegetales.

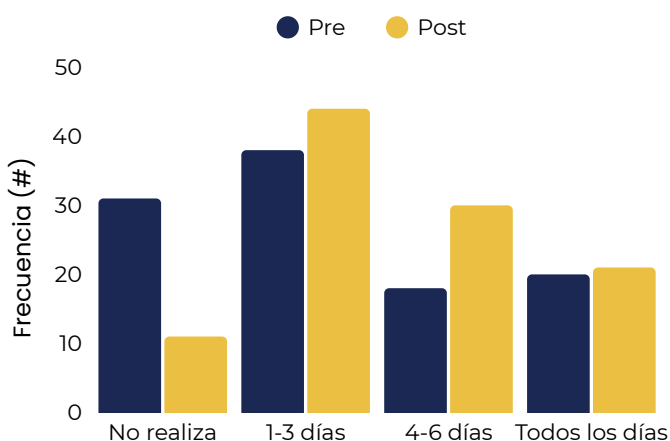
Consumo de frutas



25%

Incrementaron su consumo de frutas.

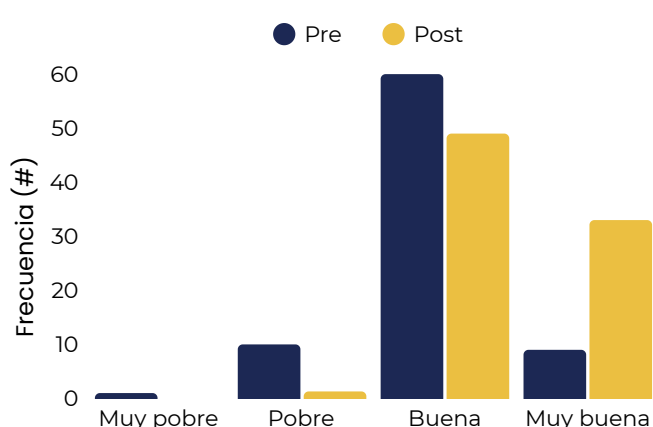
Actividad física semanal



39%

Incrementaron sus niveles de actividad física. *

Confianza en manejar su condición crónica



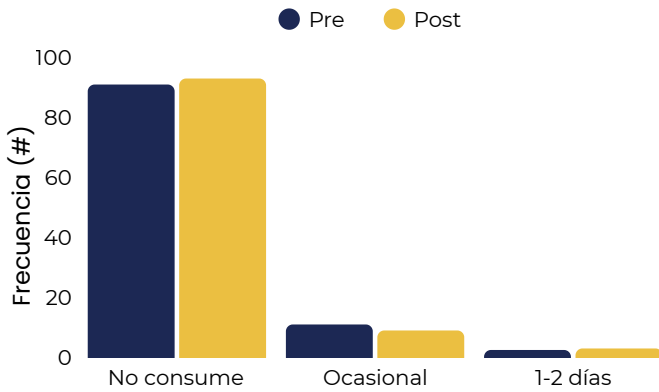
5%

Incrementaron su confianza de manejar su condición crónica. *

CONTINUACIÓN

Al finalizar el programa de **DSMP**, los participantes reportaron mantener o disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de tabaco, visitas a un médico generalista. Asimismo, se observó una disminución significativa en las visitas a una sala de emergencia.

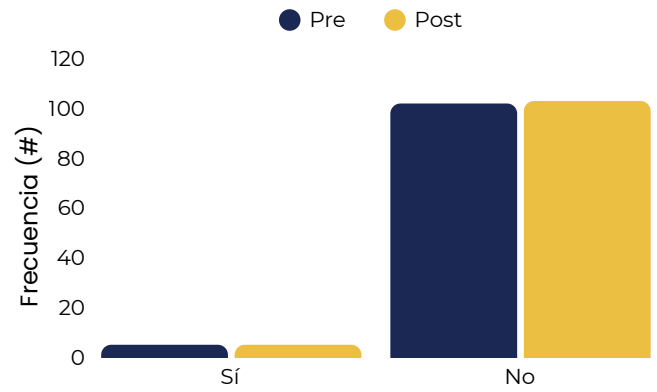
Consumo de bebidas alcohólicas



5%

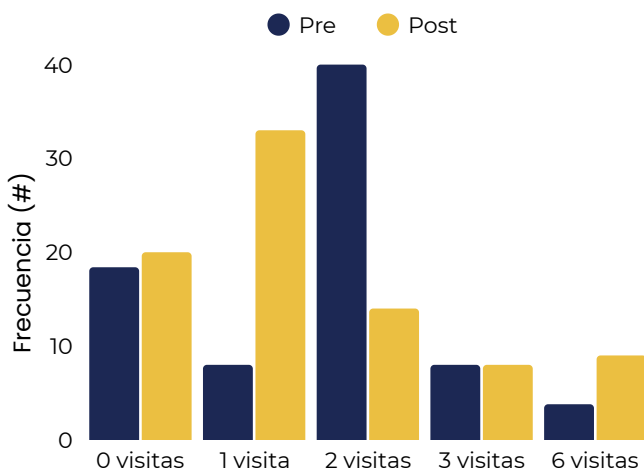
Disminuyeron su consumo de bebidas alcohólicas.

Consumo de tabaco



La mayoría de los participantes no son fumadores, por lo que no hubo cambios observados.

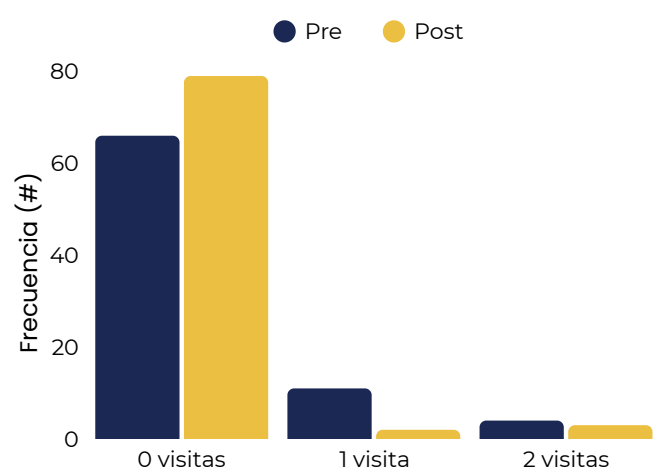
Visitó un médico debido a su condición crónica



39%

Disminuyeron sus visitas al médico debido a su condición crónica.

Visita a sala de emergencia debido a su condición crónica



11%

Disminuyeron sus visitas a sala de emergencia debido a su condición crónica.*

RESULTADOS CDSMP

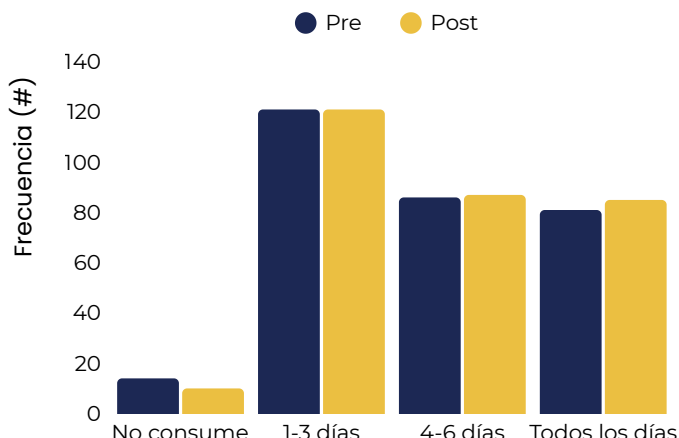
Al finalizar el programa de **CDSMP**, los participantes reportaron mantener o aumentar su consumo semanal de frutas y vegetales. Asimismo, se observó un incremento significativo en el nivel de actividad física y la confianza de los participantes para manejar su condición crónica.

Consumo de vegetales



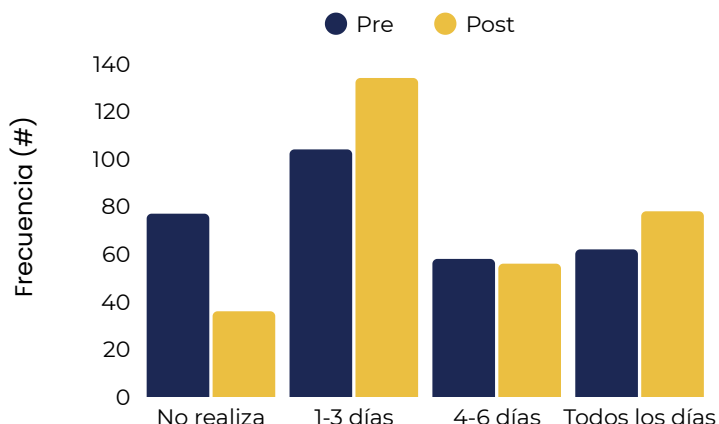
24% Incrementaron su consumo de vegetales.

Consumo de frutas



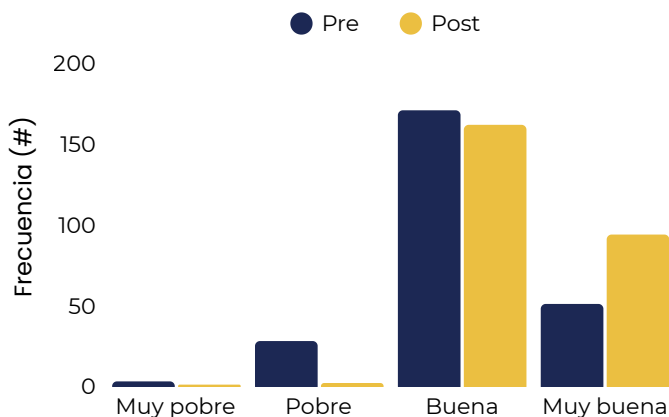
27% Incrementaron su consumo de frutas.

Actividad física semanal



39% Incrementaron sus niveles de actividad física. *

Confianza en manejar su condición crónica

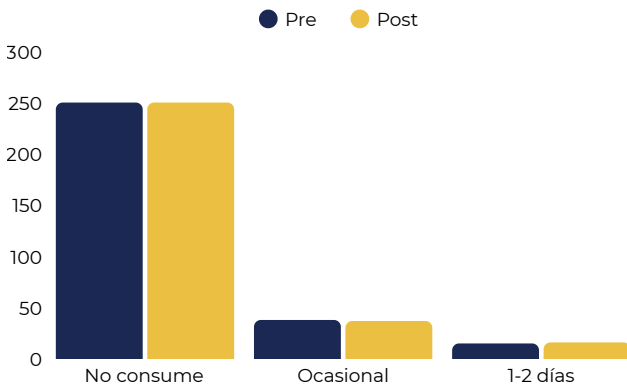


9% Incrementaron su confianza para manejar su condición crónica. *

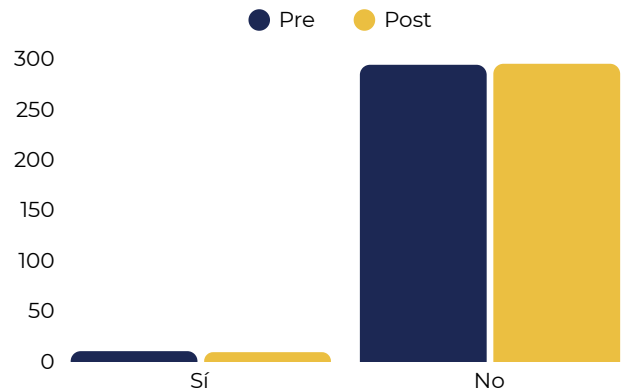
CONTINUACIÓN

Al finalizar el programa de **CDSMP**, los participantes reportaron mantener o disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de tabaco, visitas a un médico generalista y visitas a una sala de emergencia. Sin embargo, no se observó cambio estadísticamente significativo.

Consumo de bebidas alcohólicas



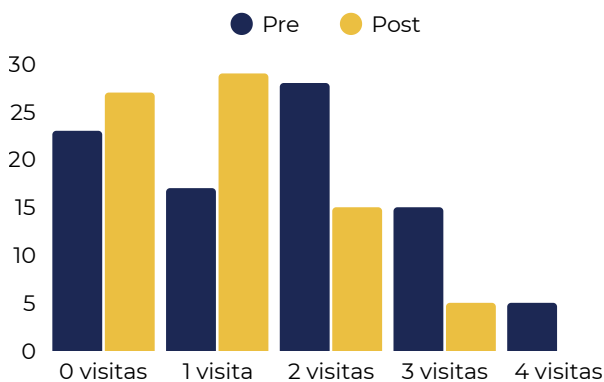
Consumo de tabaco



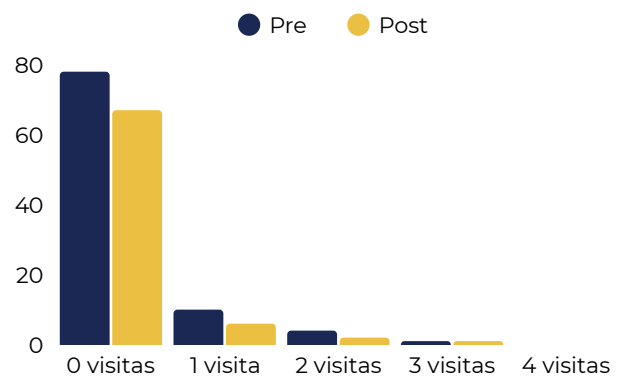
7% Disminuyeron su consumo de bebidas alcohólicas.

La mayoría de los participantes no son fumadores, por lo que no hubo cambios observados.

Visitó un médico debido a su condición crónica



Visita a sala de emergencia debido a su condición crónica



47% Disminuyeron sus vistas al médico debido a su condición crónica.

18% Disminuyeron sus visitas a sala de emergencia debido a su condición crónica.

SATISFACCIÓN



(n=413)

Alto nivel de satisfacción

En general, el **98%** de los participantes indicaron un alto nivel de satisfacción con el programa.

La mayoría de los participantes indicaron alto nivel de satisfacción con los temas discutidos (**99%**) y con las herramientas brindadas a lo largo de las sesiones (**98%**).

Alto nivel de utilidad de las sesiones

El **99%** de los participantes indicaron que las sesiones fueron muy útiles.



Evaluación de líderes:

Los participantes indicaron que los líderes fueron buenos o muy buenos (99%), incluyendo aspectos de su comunicación con los participantes (99%), dominio del tema (99%), manejo de preguntas (99%), manejo del tiempo (99%), manejo de situaciones difíciles (97%) y el respeto a los participantes (98%).



¡Satisfechos
con los líderes!

FIDELIDAD DE IMPLEMENTACIÓN

Descripción

La evaluación de fidelidad se realizó en la implementación comunitaria del CDSMP y DSMP, con el fin de garantizar el cumplimiento de la estructura y el diseño del programa. Además, se evaluó el desempeño de los líderes. El instrumento de evaluación se basó en el manual de fidelidad del Centro de Recursos para la Autogestión (<https://selfmanagementresource.com/wp-content/uploads/FidelityManual 2019.pdf>). La evaluación se llevó a cabo mediante una selección aleatoria y fue realizada por coordinadores y personal clave del programa durante el periodo de octubre 2024 a septiembre 2025. Asimismo, se realizaron reuniones para discutir los resultados de la evaluación con los líderes.

7

Cantidad de grupos evaluados

0

DSMP

7

CDSMP

91%

Cumplimiento Desempeño

100%

Cumplimiento Actividades

100%

Cumplimiento Materiales

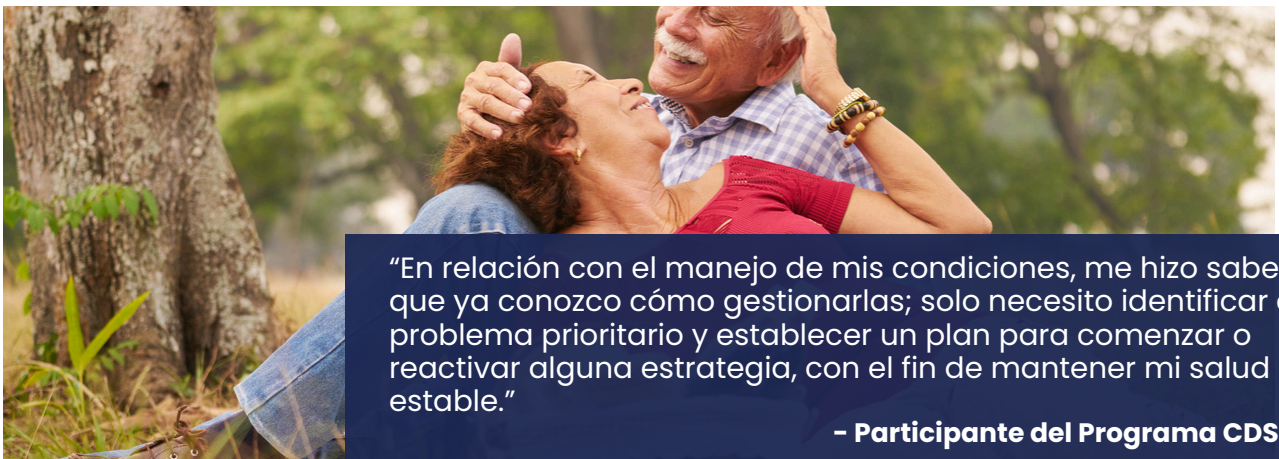
HISTORIAS DE ÉXITO

Todos los comentarios y experiencias compartidas por los participantes referente al Programa de Automanejo fueron positivos. Entre algunas historias de éxito se destacan:



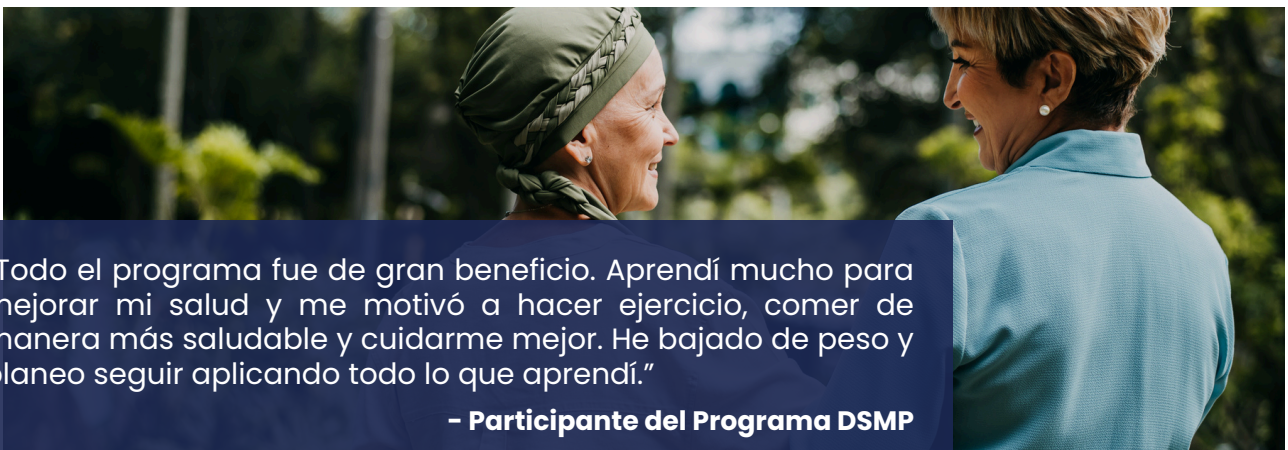
“Este programa me ayudó a autoanalizarme y explorar áreas para mejorar, estableciendo metas para mi estilo de vida, alimentación, actividad física y salud emocional. La caja de herramientas del manejo personal será de gran utilidad para diseñar y seguir mis planes de acción hoy y siempre.”

- Participante del Programa CDSMP



“En relación con el manejo de mis condiciones, me hizo saber que ya conozco cómo gestionarlas; solo necesito identificar el problema prioritario y establecer un plan para comenzar o reactivar alguna estrategia, con el fin de mantener mi salud estable.”

- Participante del Programa CDSMP



“Todo el programa fue de gran beneficio. Aprendí mucho para mejorar mi salud y me motivó a hacer ejercicio, comer de manera más saludable y cuidarme mejor. He bajado de peso y planeo seguir aplicando todo lo que aprendí.”

- Participante del Programa DSMP

CAPACITACIÓN DE LÍDERES

Descripción

El propósito de estas capacitaciones es aumentar la cantidad de recursos disponibles para ofrecer los talleres a grupos comunitarios. Esto permite que el programa amplíe su alcance a comunidades diversas con enfermedades crónicas. Las capacitaciones son brindadas por la División de Salud Integral y Bienestar Comunitario del Departamento de Salud y constan de 4 días de formación con prácticas de enseñanza de 7.5 horas. Al momento, se disponen de seis (6) *Master Trainers* certificados disponibles para brindar la capacitación a líderes. Incluye una parte teórica sobre cómo implementar el Programa de Automanejo y una parte práctica donde los líderes realizan un juegos de roles. Durante el periodo de octubre 2024 a agosto 2025, se realizaron 4 capacitaciones (San Juan = 3; Bayamón = 1) donde se formaron 48 líderes (DSMP 11; CDSMP 37). Actualmente, el programa cuenta con 89 líderes adiestrados alrededor de la isla.

4

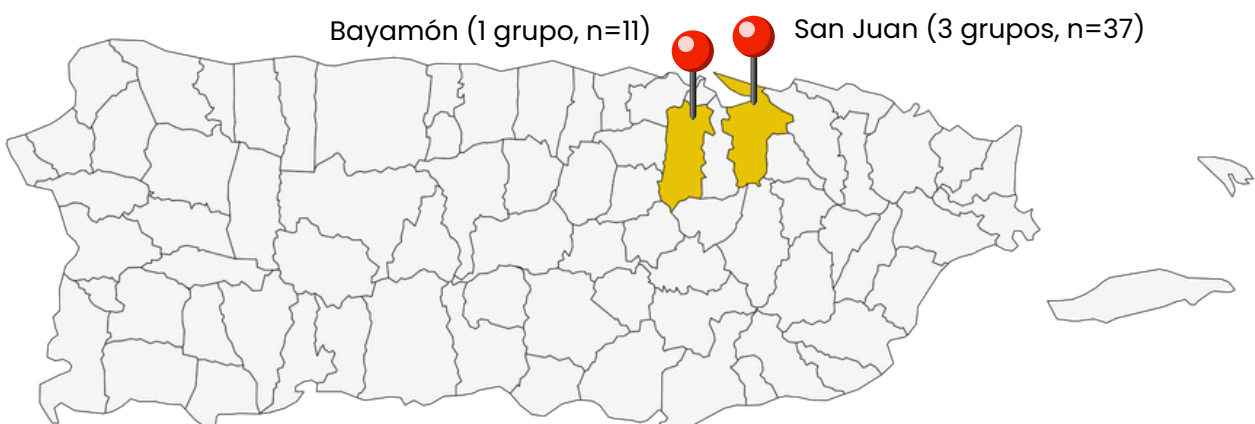
Capacitaciones

6

Master Trainer

48

Líderes adiestrados





CONCLUSIÓN

El Programa de Automanejo cumplió con el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población de personas con enfermedades crónicas. Asimismo, fortalecer su empoderamiento, independencia y las herramientas de automanejo para cultivar comunidades más felices y saludables. El programa se llevó a cabo de manera exitosa, logrando superar las expectativas.

- Se logró ejecutar el programa según establecido, brindando 6 sesiones a 36 grupos, impactando a sobre 400 participantes.
- El 100% de estos cumplieron con el criterio inclusión establecido: personas con enfermedades crónicas o cuidadores de esta población.
- Se logró que más del 80% de los participantes reflejaran altos niveles de confianza en manejar sus condiciones crónicas.
- Se superó el por ciento de participantes que realizaron un consumo adecuado de frutas (54%) o vegetales (49%) y niveles adecuados de actividad física (88%).

- Se logró obtener más de 80% de satisfacción de los participantes con el programa y los líderes.

Los resultados demostraron que los participantes mantuvieron o aumentaron sus conductas saludables y disminuyeron aquellas conductas que agraban las condiciones crónicas. Sin embargo, el bajo porcentaje de cambio observado podría atribuirse al alto nivel de conocimiento previo de los participantes antes de la capacitación, así como a la presencia de bajas conductas de riesgo, como el tabaquismo y el consumo de alcohol.

Este éxito subraya la importancia de continuar promoviendo programas educativos que fomenten el automanejo de las enfermedades crónicas desarrollando la responsabilidad social sobre nosotros mismos. Para continuar abordando esta necesidad de salud pública, el Programa de Automanejo se integró dentro del plan de trabajo 2025-2026 del Preventive Health and Health Services Block Grant.

Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. BRFSS Prevalence & Trends Data. Obtenido en febrero de 2024 en: <https://www.cdc.gov/brfss/brfssprevalence/index.html>
2. Cabrera-Serrano, A., Felici-Giovanini, M. E., Díaz-García, R. M., Martínez-Córdova, A. M. (2023) Informe de Enfermedades Crónicas, PR 2018-2020, División de Promoción de la Salud, Secretaría Auxiliar de Salud Familiar, Servicios Integrados y Promoción de la Salud, Departamento de Salud, Gobierno de PR <https://www.salud.pr.gov/CMS/DOWNLOAD/7815>
3. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health. Los resultados obtenidos en el proceso de evaluación serán utilizados principalmente por el stakeholder primario, la Unidad de Prácticas Basadas en Evidencia y la Unidad de Gerencia Programática, para realizar mejoras continuas en el proceso de implementación del programa, mantener la estandarización de los procesos del programa basado en evidencia, monitorear el cumplimiento del plan de trabajo del Block Grant y sustentar la solicitud de subvención de fondos.
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Framework for Program Evaluation. <https://www.cdc.gov/evaluation/framework/index.htm>
5. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Tomando control de Su Salud description. Centers for Disease Control and Prevention.
6. Departamento de Salud de Puerto Rico, Registro Demográfico. (2021). Análisis: Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo, División de Análisis Estadísticos, 2022
7. W.K. Kellogg Foundation. (2004). W.K. Kellogg Foundation evaluation handbook. Evaluation, 120. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
8. W.K Kellogg Foundation. (2017). The Step-by-Step Guide to Evaluation How to Become Savvy Evaluation Consumers.

Anejos

Modelo Lógico

Programa de Automanejo

INSUMOS	ESTRATEGIAS PROGRAMA DE AUTOMANEJO	PRODUCTOS	RESULTADOS	
<p>Subvención: Preventive Health and Health Services Block Grant</p> <p>Espacio físico y personal:</p> <ol style="list-style-type: none"> Departamento de Salud (DS) de PR División para la Salud Integral y Bienestar Comunitario Unidad de Prácticas Basadas en Evidencia <p>Colaboradores:</p> <ol style="list-style-type: none"> Comunidades Saludables Programa de Diabetes FQHC OPEA Centros de Cuidado Diurno Esperanza para la Vejez Acción Social Égidas Municipios <p>Licencia del Self-Management Resource Center (SMRC).</p> <p>Sistema de colección de datos (REDCap)</p> <p>Materiales de implementación (Guías, Libro, CD, Cartulinas, etc.)</p>	<p>Capacitación</p> <p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificación de potenciales líderes (8-12 personas) Preparación de materiales Uso del manual de capacitación / instructor <p>Implementación</p> <ul style="list-style-type: none"> Dos Master Trainer certificados por el SMRC, implementan 4 sesiones de capacitación práctica de 9 horas, donde se brindan herramientas para implementar el programa en la comunidad. Entrega de CD, libro de líder, herramientas, y certificado de participación <p>Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de fidelidad a los Master Trainers Desarrollo de inventario de líderes y Master Trainer Entrada de datos y análisis de los instrumentos de evaluación (REDCap) Reporte de evaluación <p>Comunidad</p> <p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificación del centro, reclutamiento y retención de los participantes (10 a 16 personas con enfermedades crónicas, cuidadores o profesionales de la salud) Someter la hoja de Intensión al DS Preparación de materiales <p>Implementación</p> <ul style="list-style-type: none"> Dos líderes certificados por el SMRC, facilitan 6 sesiones educativas de 2.5 horas semanal, donde se brindan estrategias de automanejo de las condiciones crónicas como solución de problemas, ejercicios, uso de medicamentos, comunicación efectiva, nutrición, toma de decisiones y manejo de síntomas entre otros. <p>Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de fidelidad a los líderes Colección de instrumentos, entrada de datos y análisis de evaluación (Pre y post prueba, satisfacción, consentimiento y hoja de asistencia) Reporte de evaluación 	<p>Capacitación</p> <ul style="list-style-type: none"> Cantidad de capacitaciones Cantidad de líderes capacitados Cantidad de líderes certificados <p>Comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Cantidad de grupos implementados en la comunidad Cantidad de participantes del programa Cantidad de participantes que asistieron al menos 4 sesiones Actualización del sistema de colección de datos Reporte de evaluación 	<p>Corto plazo capacitación</p> <ul style="list-style-type: none"> Incremento en la proporción de profesionales de salud capacitados y certificados para brindar educación formal sobre automanejo de la diabetes y/o otras condiciones crónicas. Incremento en conocimiento y desarrollo de destrezas sobre la implementación del programa basado en evidencia. Asegurar el cumplimiento de la estructura y diseño del programa basado en evidencia. Fomentar el uso de programas basado en evidencia en los profesionales de la salud. 	<p>Mediano plazo</p> <ul style="list-style-type: none"> Incremento en el acceso de la comunidad a la educación formal sobre automanejo de condiciones crónicas. Mejorar los servicios prestados dirigidos a la población con condiciones crónicas. Disminución en las visitas a sala de emergencia y hospitalización debido a la diabetes y/o condiciones crónicas. Empoderar a las personas para un mejor manejo de las condiciones crónicas.
			<p>Corto plazo comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Incremento en la proporción de personas que reciben educación formal. Incremento en la confianza sobre el automanejo de las condiciones crónicas. Incremento en la motivación para afrontar los retos asociados a las condiciones crónicas. Incorporación de hábitos saludables (actividad física y nutrición). Mejora en la percepción de salud. Mejora en la comunicación con el proveedor de salud. Disminución del dolor o complicaciones de salud. Satisfacción de los participantes con el programa. Monitoreo y mejora continua del programa. 	<p>Largo plazo</p> <ul style="list-style-type: none"> Alcanzar un bienestar físico, mental, emocional y social de las personas con diabetes y/o condiciones crónicas. Reducir la morbilidad, mortalidad y carga asociada a las enfermedades crónicas en PR.

SITUACIÓN

- Durante más de tres décadas las enfermedades crónicas no-transmisibles han ocupado las primeras causas de muerte en PR (Registro Demográfico-2021).
- Aproximadamente, el 68% (1,857,960) de los adultos de 18 años o más en PR padece de al menos una enfermedad crónica (BRFSS-2021). Siendo hipertensión, colesterol elevado, artritis y diabetes las de mayor prevalencia.
- Gran parte de los adultos en PR viven con al menos un factor de riesgo para desarrollar y/o manejar las enfermedades crónicas, como los son el sobrepeso u obesidad, inactividad física, pobre nutrición, uso de tabaco, entre otros.

PROGRAMA

- Tomando Control de su Salud** es una iniciativa basada en evidencia implementada por el Departamento de Salud desde el 2012, con el fin de promover estilos de vida saludables en la población con enfermedades crónicas. Desde el 2022, más de 1,200 personas se han beneficiado del programa.

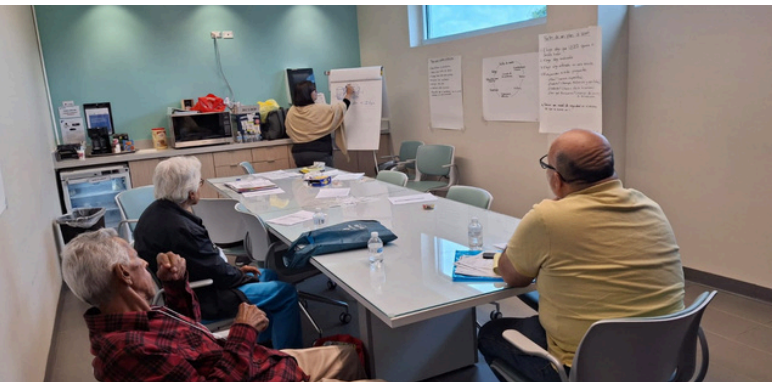
SUPUESTO

- Contar con programas basados en evidencia como el Programa de Automanejo en el que se brinde talleres educativos de automanejo de diabetes y otras enfermedades crónicas promoverá estilos de vida saludable en la población.

PROGRAMA DE AUTOMANEJO

Imágenes de los grupos realizados.

2025



Contacto

Referencia recomendada: Morales-Sánchez, K., Rodríguez-Lebrón, W., Díaz-García, R., Rivera-Colón, E., Encarnación-Nova, O., (2025). Reporte Programa de Automanejo. San Juan, PR: Departamento de Salud.



Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral. División para la Salud Integral y Bienestar Comunitario.



automanejo@salud.pr.gov



www.salud.pr.gov



787-765-2929 EXT. 4125

Subvención: El desarrollo del plan de evaluación y la implementación del programa está subvencionado por el *Preventive Health and Health Services Block Grant* bajo el Award No. 1 NB01PW000025-01-00.