



# ¡BIENVENIDOS!

Antes de comenzar, abra una nueva ventana separada o use su teléfono para iniciar sesión en Mentimeter.



Paso 1: Vaya a [www.Menti.com](http://www.Menti.com) o escanee el código QR code con su teléfono

Paso 2: Ingrese el código **3295 0415**

Iremos yendo y viniendo entre Zoom y Mentimeter durante esta sesión.

Comenzaremos la sesión momentáneamente.

# Promoviendo Decisiones Saludables y Cambios en la Comunidad

Un curso de aprendizaje en línea para promotores de salud

*Módulo 2*



# Introducciones

- Nombre
- Título
- Organización





**Jose Leon, MD**  
Gerente de Calidad Clínica



**Fide Pineda Sandoval,  
CHES**  
Analista de Investigaciones de Salud

# Instrucciones de Zoom

- Todos los participantes serán silenciados al ingresar
- Participar en el chat
- Levanta la mano para participar y dialogar
- La reunión se está siendo grabada



# Participación a través de múltiples plataformas



- **Zoom**
  - Lecturas
  - Conversaciones en chat
  - Encuestas de evaluación
  - Discusiones en grupo



- **Mentimeter**
  - Encuestas
  - Preguntas prueba
  - Videos
  - Casos de estudio y audios



- **NCHPH Página Web**
  - Diapositivas
  - Grabaciones
  - Documentos
  - Recursos

# Agenda

1. Introducción a NCHPH
2. Propósito de este taller
3. Lectura del taller: Partes 1, 2 y 3
4. Actividad en grupo
5. Repaso breve
6. Anuncios





# National Center for Health in Public Housing

- El Centro Nacional de Salud en Vivienda Pública (NCHPH), cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) bajo el número de subvención U30CS09734, un Socio Nacional de Capacitación y Asistencia Técnica (NTTAP) por \$ 2,006,400, y está financiado al 100% por esta subvención. Esta información o contenido y conclusiones son los del autor y no deben interpretarse como la posición o política oficial de, ni deben inferirse ningún respaldo por parte de HRSA, HHS o el Gobierno de los Estados Unidos.
- La misión del Centro Nacional de Salud en Vivienda Pública (NCHPH) es fortalecer la capacidad de los centros de salud de Atención Primaria de Vivienda Pública (PHPC) financiados con fondos federales y otros beneficiarios de centros de salud al proporcionar capacitación y una variedad de asistencia técnica.

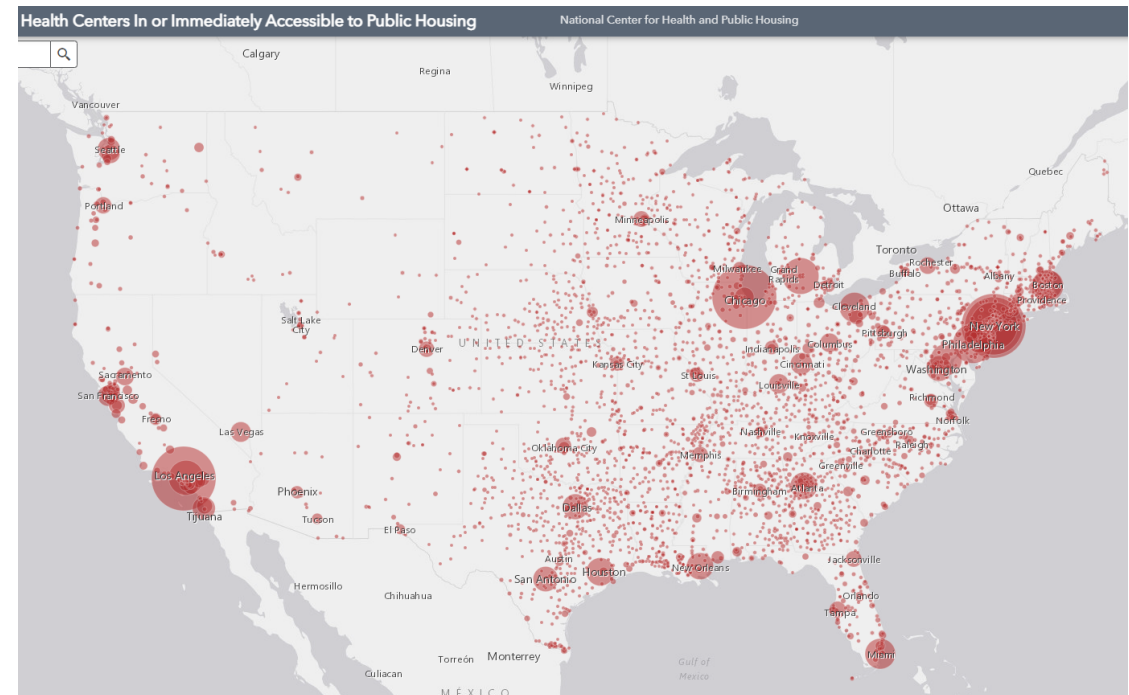




# Centros de Salud Cercanos a Viviendas Públicas

- **1,373** Centros de Salud Federalmente Calificados (FQHC) = 30 millones de pacientes
- **457** FQHC En o Inmediatamente Accesibles a la Vivienda Pública = 5,7 millones de pacientes
- **108** Vivienda Pública Atención Primaria (PHPC) = 911.683 pacientes

Fuente: [2021 Health Center Data](#)



Fuente: [Health Centers in or Immediately Accessible to Public Housing Map](#)

## Demografía de Vivienda Pública



1.5 Millón  
Residentes



2 Personas por  
Hogar



38%  
Desabilitados



52%  
Blancos



91% de Bajos  
Ingresos



43%  
Afroamericanos



26% Latinx



19% Ancianos



36% Niñas(os)



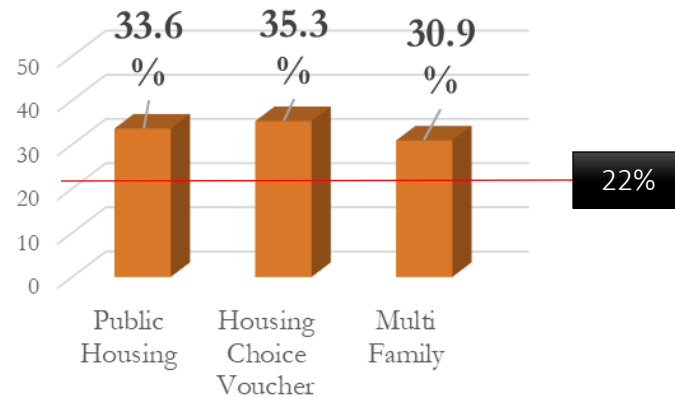
32% Hogares  
encabezados por  
mujeres con hijos

Fuente: [2022 HUD Resident Characteristics Report](#)

# Una Imagen de Salud de los Adultos Asistidos por HUD, 2006 -2012

Los adultos en viviendas asistidas por HUD tienen tasas más altas de afecciones de salud crónicas y son mayores utilizadores de la atención médica que la población general.

**Fumadores adultos con asistencia de vivienda**



Fuente: [Helms, V. E., 2017, Sperling, J., & Steffen, B. L.](#)

	Asistido por HUD	Inquilinos de bajos ingresos	Todos los adultos
Regular/Mala Salud	35.8%	24%	13.8%
Sobrepeso / Obesidad	71%	60%	64%
Discapacidad	61%	42.8%	35.4%
Diabetes	17.6%	8.8%	9.5%
EPOC	13.6%	8.4%	6.3%
Asma	16.3%	13.5%	8.7%

# Propósito de este Taller de Capacitación

- Incrementar el conocimiento sobre como promover decisiones y cambios saludables
- Nivel individual y comunitario
- Mejorar resultados de salud en comunidades de viviendas publicas de habla hispana
- Para todo tipo de promotores de salud
- Certificado de participación disponible



**THINK  
CULTURAL  
HEALTH**

Fuente: <https://thinkculturalhealth.hhs.gov/education/promotores>

# Repaso breve: Módulo 1

- En esta unidad aprendimos:
  - Las decisiones saludables
  - Las barreras que pueden hacer que sea difícil tomar decisiones saludables
  - Cómo hablar con las personas sobre decisiones saludables.



# Módulo 2 - Cómo Ayudar a la Personas a Tomar Decisiones Saludables

- **Parte 1:** Cómo ayudar a las personas en nuestra comunidad para que tomen decisiones saludables.
- **Parte 2:** Aprenderemos sobre algunos recursos que pueden ayudar a las personas para que tomen decisiones saludables.
- **Parte 3:** Aprenderemos a enseñar a las personas en nuestra comunidad para que tomen acciones para lograr una buena salud.

# Preguntas (Mentimeter)



1. ¿Qué es un "recurso" y como los utiliza?
2. ¿Cuál de los siguientes es un tipo de recurso que puede ayudar a las personas a tomar decisiones saludables?



Ingrese el código **3295 0415**



## Parte 1:

**Cómo ayudar a las personas en  
nuestra comunidad para que  
tomen decisiones saludables**



# ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables?

- Siempre tenemos opciones al tomar una decisión
- Se necesita información sobre las opciones
- Comparar las opciones. ¿Cual es más beneficiosa?
- **Fortalecimiento** (o empoderamiento):  
Manera en que una persona reconoce el poder que ya tiene.



# ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables?



- ¿Qué significa estar **fortalecido**?
- Características de personas fortalecidas:
  - Tienen control de su vida.
  - Ven que tienen el poder y la responsabilidad de proteger su salud.
  - Tienen la confianza para hacer un cambio en su vida y en su comunidad.
  - Saben cómo tomar decisiones y acciones saludables para proteger su salud.

# ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables? *La historia de Rosa*

¿Cómo sigue la historia de Rosa?



# ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables? *La historia de Rosa*





# ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables? *La historia de Rosa*

- ¿Qué notó sobre la manera en que se le habló a Rosa?



# ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables? *La historia de Rosa*

- Imagine que usted es Rosa
  - ¿Qué sentiría si yo estuviera enojada con usted por comprar alimentos poco saludables para usted y su familia?
  - ¿Qué sentiría si lo(la) criticara por ir al cine en lugar de comprar frutas y verduras frescas?
  - ¿Qué hubiera pasado durante la conversación?
  - ¿Quisiera seguir intentando tomar decisiones saludables después de eso?





# ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables? *La historia de Rosa*

- ¿De que maneras la promotora de salud le ayudó a Rosa?
  - Le ayudó a entender que enfrenta barreras para comer alimentos saludables
  - Rosa puede tomar decisiones saludables para supera barreras de tiempo y dinero
  - Le ayudó a ver que tiene hábitos
  - Le ayudó que los cambios se hacen poco a poco



## Parte 2:

**¿Qué recursos nos ayudan a tomar decisiones saludables?**



# ¿Qué recursos nos ayudan a tomar decisiones saludables?

- Hay muchos recursos que hacen que sea más fácil para nosotros ayudar a las personas a tomar decisiones saludables.
- ¿Qué es **recurso**?
  - Una organización que trabaja en su comunidad.
  - Una agencia del gobierno que proporciona un servicio a los miembros de la comunidad.
  - Un sitio web que da información sobre un tema.

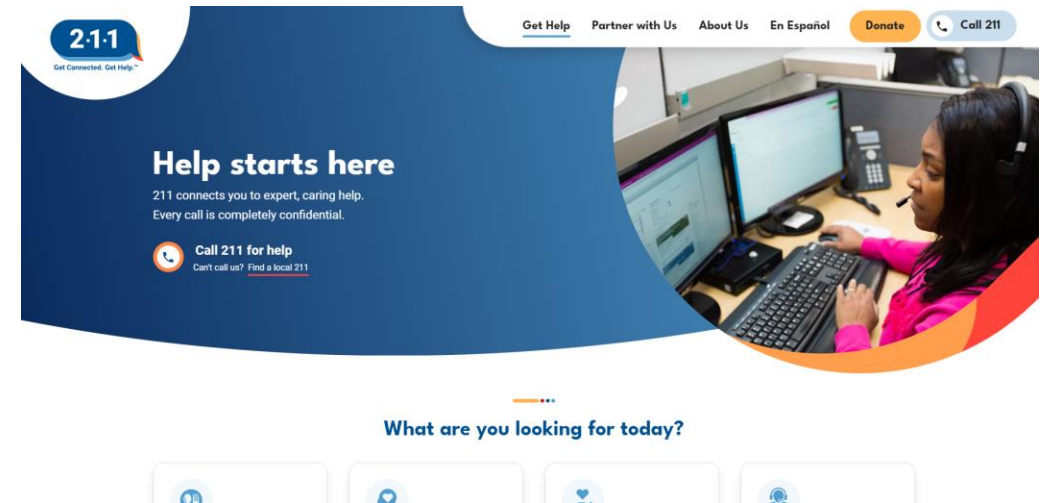
# ¿Qué recursos nos ayudan a tomar decisiones saludables?

- Como promotores de salud, debemos saber qué recursos existen
- Podemos compartir información con nuestra comunidad
- ¿Que diferentes tipos de recursos hay y cómo encontrarlos?



# Recursos Comunitarios

- Una iglesia o templo local
- Centro comunitario más cercano
- Llamar al 2-1-1 preguntar sobre recursos y servicios en su zona.
- Visitar [www.211.org](http://www.211.org) para ver si estos recursos estan disponibles en su zona.
- Cómo ayudar a usar los recursos:
  - Acompañando a una despensa de alimentos
  - Dando materiales: folleto o panfleto



# Recursos Comunitarios

Como acceder alimentos saludables

- **Mercados de agricultores o Farmer's Markets**
  - Ubicados en lugares públicos
  - Visitar [Local Harvest: Farmer's Markets](#)
  - Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)
    - [Farmers' Markets Accepting SNAP Benefits](#)
- **Jardines comunitarios**
  - Terreno cultivado por un grupo de personas
- **Dispensa de alimentos**
  - Lugar que da comidas a personas necesitadas
  - [Ampleharverst.org](#) para despensas de alimentos en su zona



# Recursos del Gobierno

## Recursos

- Departamento de salud de su zona
- Agencia de gobierno en su zona
- En las escuelas



## Lo que pueden hacer los promotores de salud

- Pueden averiguar:
  - Tipo de recurso
  - Quién puede usar el recurso
  - Cómo inscribir a las personas
- Pueden ayudar:
  - Hacer una llamada telefónica para obtener más información.
  - Practicar cómo se van a inscribir en este programa.



# Recursos del Gobierno

- [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria \(SNAP, por sus siglas en inglés\)](#)
- [El Programa Especial de Nutricion Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños \(WIC, por sus siglas en inglés\)](#)
- [Programa Nacional de Almuerzos Escolares](#)
- Persona de bajos recursos independientemente de su estado migratorio, son elegibles



# Otros Recursos en Línea



## Heart-Healthy Cooking



- Recursos en línea pueden ayudarnos a aprender y a enseñar a los demás a tomar decisiones saludables.
- Por ejemplo:
  - Búsqueda en [www.google.com](http://www.google.com)
  - Sitios web de agencias del gobierno [www.hhs.gov](http://www.hhs.gov)
  - Sitios web de diversas organizaciones comunitarias
  - Sitios web relacionados con la alimentación saludable
    - **ElijaMiPlato (ChooseMyPlate):** <https://www.myplate.gov/>
    - **Recetas Latinas saludables (Healthy Latino Recipes):** <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/>
    - **Academia de Nutrición y Dietética – Coma Bien (Eat Right):** <https://www.eatright.org/food>

# Salas de Aprendizaje (Break out rooms)

- ¿Cuáles son algunos recursos de la comunidad, gobierno o en línea relacionados con el trabajo que hace usted? ¿Como les ha beneficiado hasta el momento?

# Parte 3

## ¿Qué es un plan de acción?

# ¿Qué es un plan de acción?

- Nuestras decisiones nos acercan o no alejan de nuestra metas de salud.
- **Plan de acción:**
  - Nos da una guía para alcanzar una meta.
  - Incluye las acciones que tomamos.
  - Puede empezar con cambios más pequeños y después más grandes.
  - Cambios deben ser específicos

# ¿Qué es un plan de acción?



# ¿Qué es un plan de acción?

- Preguntas para responder al hacer un plan de acción:
  1. ¿Cuál es mi meta de salud?
  2. ¿Qué hábitos saludables me ayudarán a alcanzar mi meta de salud?
  3. ¿Cuáles son algunos pequeños cambios con los que podría empezar? ¿Cuándo los haré? ¿Con qué frecuencia los haré?
  4. ¿Cuáles son algunos cambios más grandes que puedo hacer más adelante? ¿Cuándo los haré? ¿Con qué frecuencia los haré?



# ¿Qué es un plan de acción?

- Aprendimos ayudar a las personas a tomar decisiones saludables.
- ¿Después, qué hacemos?
  - Ayudar a hacer un plan de acción
  - Como convertir decisiones en acciones
  - Empezar con pequeños cambios y realizar cambios más grandes
  - Listar acciones saludables
  - Cómo y cuándo tomaran esas acciones saludables
  - Marcar cada vez que se hace una acción saludable

# Plan de Acción – Meta de Salud

Cambios Pequeños	Cambios más Grandes	<b>Hábitos de Salud</b> <i>Marque cada caja cuando haga un hábito de salud</i>	<b>Tiempo Específico</b>
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	

# Repaso

- Aprendimos que Podemos ayudarle a alguien a alcanzar una meta de salud:
  - Dándole información e ideas.
  - Ayudándole a conocer las opciones que tienen.
  - Ayudándole a pensar en cuáles opciones les ayudarán a alcanzar su meta de salud.
  - Ayudándole a hacer un plan de acción.

# Próximo Módulo 3

- **Módulo 3: Cómo entender los cambios en la comunidad**
- **Fecha:** 20 de Octubre, 2022 de 2:00 – 3:30 pm EST
- **Objetivos de aprendizaje:**
  - Definir lo que es una comunidad.
  - Describir lo que son los cambios en la comunidad.
  - Describir cómo se hacen los cambios en la comunidad.
- **Registration Link:**  
[https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZwtf-2qrjsuHdxG9PWWBXI\\_bhLJIASajkj](https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZwtf-2qrjsuHdxG9PWWBXI_bhLJIASajkj)



**¿Preguntas?**



# Completar encuesta de evaluación



# Contáctenos

---

**Robert Burns**  
Program Director  
Bobburns@namgt.com

**Jose Leon, M.D.**  
Manager of Clinical Quality  
jose.leon@namgt.com

**Kevin Lombardi, M.D., M.P.H.**  
Manager of Policy, Research, and  
Health Promotion  
Saqi.cho@namgt.com

**Fide Pineda Sandoval, C.H.E.S.**  
Health Research Analyst  
Fide@namgt.com

**Chantel Moore, M.A.**  
Manager of Communications  
Cmoore@namgt.com

Please contact our team for Training and  
Technical Support  
703-812-8822

---



**¡Gracias!**

