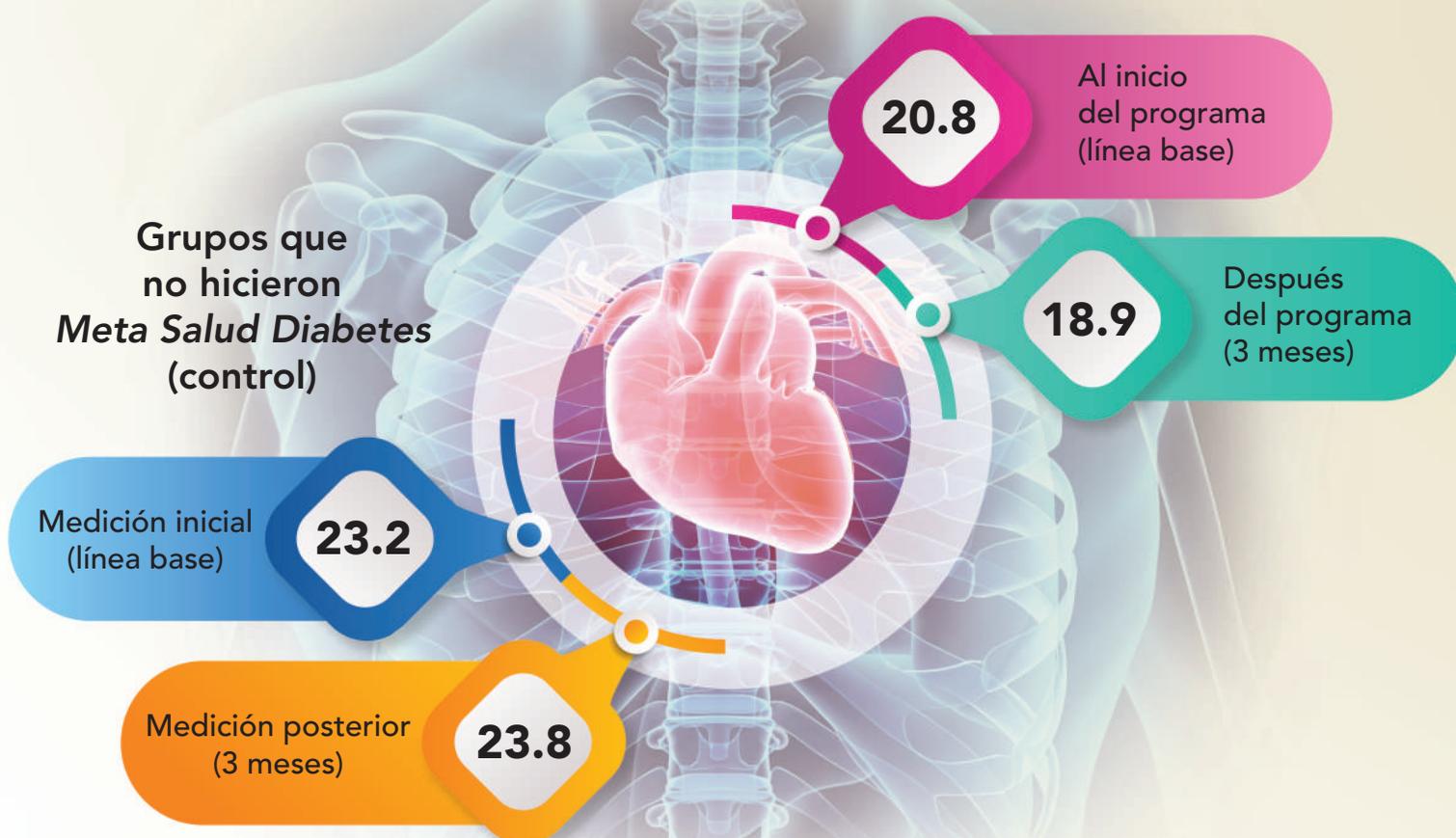




# RESULTADOS DE META SALUD DIABETES: RIESGO CARDIOVASCULAR

El riesgo cardiovascular Framingham se refiere al riesgo de tener alguna enfermedad cardiovascular en los siguientes diez años y toma en cuenta la edad, el sexo, si fumas, si tienes diabetes, si tienes el colesterol elevado y si tienes la presión arterial elevada.

**Grupos que  
llevaron a cabo  
Meta Salud Diabetes  
(intervención)**



Las y los participantes de *Meta Salud Diabetes* lograron disminuir el riesgo cardiovascular en comparación con los participantes de los grupos control.

## **Meta Salud Diabetes**

te puede ayudar a vivir mejor con diabetes.  
Si deseas conocer el programa y descargar los materiales visita:

[www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes](http://www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes)



# RESULTADOS

## DE META SALUD DIABETES: RIESGO CARDIOVASCULAR

### ¿Qué es *Meta Salud Diabetes*?

**Meta Salud Diabetes** es un programa educativo de 13 semanas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en adultos con diabetes. Su objetivo es brindar información y construir estrategias para que las personas lleven una vida saludable y puedan prevenir complicaciones. De 2015-2020 investigamos si *Meta Salud Diabetes* podía ayudar a mejorar la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional de las personas para disminuir algunos factores de riesgo.

### Acerca del proyecto de investigación

- Participaron 22 Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de Sonora:
  - En 12 grupos se realizó el programa *Meta Salud Diabetes*.
  - 10 fueron grupos control donde no se llevó a cabo *Meta Salud Diabetes* y se realizaron las actividades usuales del GAM.
- Participaron 518 personas con diabetes, 85% eran mujeres y la edad promedio fue de 60 años.
- El ingreso promedio mensual de las y los participantes era de \$3,850 pesos.
- El 74% tenía Seguro Popular.

### Cálculo de riesgo cardiovascular en los GAM que llevaron a cabo *Meta Salud Diabetes*

Grupos intervención	
Al inicio del programa (línea base)	Después del programa (3 meses)
20.8	18.9

### Cálculo de riesgo cardiovascular en los GAM que no hicieron *Meta Salud Diabetes*

Grupos control	
Medición inicial (línea base)	Medición posterior (3 meses)
23.2	23.8

### Aprendizajes y recomendaciones

- Hay factores de riesgo que no se pueden modificar: la edad que tienes y si eres hombre o mujer.
- Hay factores de riesgo que sí se pueden modificar: mantener un peso saludable, dejar de fumar y tener controlados el colesterol, la presión y la diabetes.
- Participar en un GAM te ayuda a trabajar en los factores de riesgo modificables, más aún cuando se implementa el programa *Meta Salud Diabetes*.

### Información de contacto

Catalina A. Denman: [cdenman@colson.edu.mx](mailto:cdenman@colson.edu.mx)  
 María del Carmen Castro: [ccastro@colson.edu.mx](mailto:ccastro@colson.edu.mx)  
 Centro de Estudios en Salud y Sociedad · El Colegio de Sonora

Cecilia Rosales: [crosales@email.arizona.edu](mailto:crosales@email.arizona.edu)  
 Tomás Nuño: [tnuno@email.arizona.edu](mailto:tnuno@email.arizona.edu)  
 Mel and Enid Zuckerman College of Public Health · The University of Arizona

La investigación reportada en este material de divulgación fue financiada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos de América (R01HL125996). El contenido es responsabilidad de las autoras y no representa la postura oficial de los Institutos Nacionales de Salud, ni de la Secretaría de Salud.