



EL SOL

del Valle de San Joaquín

www.ElSolEnLaRed.com

viernes 8 de junio de 2007



Promoviendo la buena salud



Foto cortesía Lydia Navarro

Promotoras de salud en México visitan pueblos y rancherías apartadas para llevar educación de salud.



Eduardo Stanley/El Sol

Lydia Navarro, promotora de salud del Condado de Tulare.

Por Eduardo Stanley
El Sol

VISALIA — A las promotoras de salud de México, puede llevarles horas llegar a pequeños poblados o una ranchería casi perdida en las sierras. Pero llegan. Y ayudan a los residentes a saber sobre sus enfermedades y cómo cuidarse mejor. Checan desde el acceso a agua potable hasta la higiene de la vivienda. Ellas son voluntarias y están orgullosas de ser promotoras. “Hacen una gran diferencia en pequeñas comunidades”, dice Lydia Navarro con admiración.

En 2005, por iniciativa de la Fundación California Endowment y con el apoyo de instituciones tales como el Hospital Kaweah de Visalia y el Departamento de Salud del condado, se empezó a implementar en California el servicio de promotoras de salud.

“Les dedicamos más tiempo a los pacientes, hablamos con ellos y así se sienten más cómodos”, explica Navarro. “A los latinos les gusta que hablamos en su idioma, nos tienen confianza”.

El interés de Navarro por el
Ve **Salud**/Página 2

Salud

Viene de la página 1

programa la llevó a anotarse y dejar Fresno por Visalia. Después de un entrenamiento, pasó a ser parte del grupo de promotoras del Hospital Kaweah. El año pasado participó de un entrenamiento en Oaxaca, México, junto a 20 promotoras de California.

Allí participó de las actividades diarias de las promotoras locales. "Salimos temprano porque iríamos a un rancho. Después de caminar un rato les pregunté cuánto faltaba y me contestaron 'dos o tres minutos', pero en realidad fueron 45 minutos!", comenta Navarro, riéndose. "Acá tenemos comodidades, pero allá las condiciones son muy duras", explica con admiración.

Navarro, quien es casada y tiene una hija, cree que se inclinó por esta profesión debido a que "en mi familia hay gente con diabetes". Hace una pausa y continúa en un tono más bajo, "si mi madre hubiera sabido más de la enfermedad, se hubiera cuidado mejor".

Como promotora de salud, visita a pacientes para educarlos, asesorarlos y brindarles una breve compañía que, dice Navarro, es importante para ellos. "Aquellos que participan del programa mejoran su condición".

También forman grupos de apoyo —los hay en Orosi, Dinuba y Woodlake. El objetivo principal, educar sobre la diabetes, condición que está tomando proporciones epidémicas. "Existe confusión, la gente cree que es a causa de consumir azúcar, pero ignora que la tortilla y hasta los frijoles afectan la composición de la glucosa en la sangre", explica.

El estrés también con-

Promotoras de salud a México

Las/los interesadas/os en participar en el entrenamiento a realizarse en Zacatecas, México, entre el 23 y 27 de julio, deben completar una solicitud antes del 22 de junio. Para más detalles, llamar a Sandra Escudero, al (559) 737-4761.

Para participar del proyecto educativo de diabetes, contactar a Alma Torres-Nguyen al (559) 624-2416.

tribuye al aumento de la diabetes. A consecuencia de esta condición, mucha gente pierde la vista, uno o los dos pies y hasta la vida. Y hace estragos entre los jóvenes.

"En las familias ya no está la madre para cocinar comida saludable porque debe trabajar", dice Navarro explicando los cambios dietéticos en las nuevas generaciones —que incluye altas dosis de comida chatarra y falta de ejercicio. "Los jóvenes de hoy pasan mucho tiempo frente a la televisión".

Según Navarro, su vivencia en México fue de gran importancia porque le reafirmó su vocación. "A veces en mi familia se quejan de que mi trabajo me gusta mucho", dice con una contagiosa risa. "Sí, me gusta y quisiera que mi hija haga lo mismo en el futuro".

SPA SPA SPA SPA SPA SPA

Learn

ESTHETICS

In The New Face & Body Spa

Morning, Afternoon & Evening Classes

FEDERICO Education Partners

dermalogica

jane iredale mineral makeup

FEDERICO

CAREER COLLEGES INC.

Over 60 years of Federico Education
Since 1946

5660 N. Blackstone at Bullard in Fresno
432-4343 Approved for Veterans

SPA SPA SPA SPA SPA SPA