

# York County Diabetes Resource Guide

*(Guía de recursos para la diabetes del Condado de York)*

Brought to you by the Diabetes Coalition of York County  
*(Traído a usted por la Coalición de Diabetes del Condado de York)*



# Conocer la Coalición de Diabetes del Condado de York

- Nuestra misión es empoderar a aquellos en riesgo de y aquellos que viven con diabetes, a través de la educación y sensibilización para disminuir los índices de diabetes en el Condado de York y mejorar los estilos de vida de los que servimos.
- La Coalición de Diabetes del Condado de York se formó en febrero de 2017, después de que varias agencias y organizaciones en el Condado de York expresaron interés en escribir una subvención para la programación relacionada con la diabetes. Fue después de su primera reunión para discutir lo que todos podrían asociarse juntos en que se dieron cuenta de la necesidad de una Coalición de Diabetes en el condado. La recién formada Coalición solicitó una subvención del fondo de York County Community Foundation's Hahn Home Fund for Embracing Aging y de The Edgar I. Garret Diabetes Fund. Nuestra coalición tuvo la suerte de recibir esta beca para armar una Expo de Diabetes y crear una Guía de Recursos para la Diabetes.
- Esperamos que estos recursos relacionados con la diabetes ayuden a usted y a sus seres queridos a encontrar el cuidado adecuado para sus necesidades específicas.

# Datos rápidos sobre la diabetes

## **Tipos de diabetes definidos:**

- Pre-diabetes – una condición que los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal pero no son lo suficientemente altos para el diagnóstico de la diabetes. Las personas con pre-diabetes han deteriorado la tolerancia a la glucosa y la glucosa en ayunas.
- Tipo 1 – generalmente diagnosticado en niños y adultos jóvenes. El cuerpo no produce insulina con esta forma de la enfermedad.
- Tipo 2 – la forma más común de diabetes. El cuerpo no utiliza insulina correctamente, lo que se denomina resistencia a la insulina.

## **Factores de riesgo:**

- Fumar
- Inactividad física
- Colesterol alto
- Antecedentes familiares de diabetes
- Sobrepeso/obesidad
- Presión alta
- Niveles altos de azúcar en la sangre

## Statistics:

### • Datos nacionales (según 2021 datos):

- En 2021, se diagnosticaron 1.2 millones de casos nuevos de diabetes (5.9 por cada 1000 personas).
- 38.4 millones de personas de todas las edades (el 11.6 % de la población estadounidense) padecían diabetes.
- En 2021, había casi 8.4 millones de personas en todo el mundo con diabetes tipo 1.
- La diabetes es la octava causa principal de muerte.
- Se estima que 97.6 millones de adultos mayores de 18 años tenían prediabetes en 2021.

### • Datos de Pennsylvania Data (según 2023 datos):

- Aproximadamente 1,162,598 personas en Pensilvania, o el 11.3% de la población adulta, tienen diabetes diagnosticada.
- Otras 303,000 personas en Pensilvania tienen diabetes sin saberlo, lo que aumenta considerablemente su riesgo para la salud.
- Se estima que la diabetes diagnosticada cuesta 12.9 billones de dólares al año en Pensilvania.
- Las complicaciones graves de la diabetes incluyen enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, amputaciones, enfermedad renal terminal, ceguera y la muerte.
- Hay 3,484,000 personas en Pensilvania, o el 34.1% de la población adulta, que tienen prediabetes.
- Se estima que cada año se diagnostica diabetes a 76,535 personas en Pensilvania.

### • Datos del Condado de York:

- 35,229 personas fueron diagnosticadas con diabetes en 2021
- 2,652 nuevos casos de diabetes fueron diagnosticados en 2019
- 154 personas murieron por diabetes mellitus en 2022

# Community Resources

## Encompass Health Rehabilitation Hospital of York

1850 Normandie Drive  
York, PA 17408  
717-767-6941

Se habla  
español

**Program:** Certificación específica de la enfermedad: programa de diabetes avanzada para pacientes hospitalizados)

**Description:** Las clases para diabéticos se llevan a cabo de lunes a viernes de 10:00 am-10:30 am. Los temas revisados son: hipo e hiperglucemia, signos y síntomas de la diabetes, complicaciones y cómo afrontar la diabetes, dieta y ejercicio, manejo de la dieta, manejo del tiempo de enfermedad, medicamentos para la diabetes y cuidado de los pies. Nuestro personal de enfermería, dietistas, farmacéuticos y terapeutas también brindan instrucción individual.

**Contact:** Debe estar hospitalizado para asistir a este programa.

**Length:** 5 sesiones, sesiones de 30 a 60 minutos.

**Costo:** Cubierto como parte de la estadía como paciente hospitalizado

- Este programa está cubierto por al menos una compañía de seguros.
- Atiende a personas en riesgo y diagnosticadas con diabetes tipo 1 o tipo 2
- Programa de manejo de enfermedades
- Programas de educación y nutrición sobre diabetes.

**Medical Devices Available:** Dispositivos médicos disponibles: lo conectamos con los servicios necesarios para garantizar que tenga los suministros necesarios para controlar su diabetes en casa.

## Family First Health

116 South George Street  
York, PA 17401  
717-845-8617

**Description:** Family First Health es un centro de salud sin fines de lucro calificado a nivel federal con 6 ubicaciones convenientes en los condados de Adams, Lancaster y York.

**Dispositivos médicos disponibles:** monitores para pruebas de glucosa en sangre (glucómetros), suministros para pruebas de glucosa en sangre (almohadillas con alcohol, tiras reactivas, lancetas, recipientes para objetos punzantes)

**Proveedores especializados relacionados con la diabetes:** cuentan con proveedores específicos con enfoque en el control de la diabetes, junto con un nutricionista para ayudar a evaluar y valorar su salud, consultores de salud conductual y coordinadores de atención guiada. Su equipo excepcionalmente calificado de profesionales de la salud crea un entorno centrado en el paciente, que los ayuda a vivir una vida más feliz y saludable.

# Community Resources

---

## Katallasso Family Health Center

38 South Belvidere Avenue  
York, PA 17401  
717-885-5637

Se habla  
español

**Program:** Clases de bienestar

**Description:** Educadores acuden a la clínica y brindan este servicio a los pacientes de Katallasso (Clases de bienestar)

**Costo:** Gratis

- Atiende a personas en riesgo, diagnosticadas y familiares de personas con diabetes tipo 2
- Programa de manejo de enfermedades
- Programas de educación, nutrición y ejercicio sobre diabetes.

**Dispositivos médicos disponibles:** monitores para pruebas de glucosa en sangre (glucómetros), suministros para pruebas de glucosa en sangre (almohadillas con alcohol, tiras reactivas, lancetas, recipientes para objetos punzantes), medicamentos e insulina, agujas para insulina/agujas para plumas

**Proveedores especializados relacionados con la diabetes:** proveedores de atención primaria, optometristas (de la vista), trabajadores sociales, educadores en diabetes, podólogos, enfermedades infecciosas

---

## Martin Foot & Ankle

2300 Pleasant Valley Road  
York, PA 17402  
717-757-3537

Se habla  
español

**Proveedores especializados en diabetes:** cuidado de los pies (podólogos), fisioterapeutas, especialistas en cuidado de heridas

**Atención personalizada de la diabetes:** recuperación de extremidades, apoyo neuropático, manejo de enfermedades, tratamiento preventivo y de mantenimiento

**Educación:** recursos para pacientes para el conocimiento y la asistencia sobre enfermedades.

**Dispositivos médicos disponibles:** calzado terapéutico y plantillas para calzado

# Community Resources

## **Minnich's Pharmacy**

976 South George Street  
York, PA 17403  
717-848-2312

Se habla  
español

**Programa:** Diabetes Education  
(Programa de educación para la diabetes)

### **Servicios disponibles:**

Podemos ayudarlo a comprender y controlar su diabetes con monitoreo especializado, medicamentos y recomendaciones que pueden ayudarlo a mantener de forma independiente un estilo de vida saludable con diabetes, incluido el manejo de la terapia con medicamentos y la sincronización de medicamentos.

La gestión de la terapia con medicamentos, o MTM, es un término utilizado para un programa que le ayuda a gestionar sus medicamentos y condiciones de salud.

Med Synchronization, también llamado med sync, es un programa que ayuda a sincronizar sus reabastecimientos de medicamentos para que pueda recoger TODOS sus medicamentos a la misma hora cada mes.

Ofrecemos un paquete multidosis que agrupa sus medicamentos por fecha y hora. Por ejemplo, todos los medicamentos que deba tomar por la mañana se empaquetarán juntos en un solo paquete. Diga adiós a los pastilleros y a todos los frascos de pastillas y salude a los envases multidosis.

Entrega complementaria de sus recetas y cualquier otro artículo de

Ofrecemos los siguientes servicios:

Podemos ayudarlo a comprender y controlar su diabetes con monitoreo especializado, medicamentos y recomendaciones que pueden ayudarlo a mantener de forma independiente un estilo de vida saludable con diabetes.

### **Dispositivos médicos disponibles:**

Monitores para pruebas de glucosa en sangre (glucómetros), suministros

para pruebas de glucosa en sangre (almohadillas con alcohol, tiras reactivas, lancetas, recipientes para objetos punzantes), medicamentos e insulina, agujas para insulina/agujas para plumas

# Community Resources

## Quality Insights

2536 Eastern Boulevard  
York, PA 17402  
877-346-6180

Se habla  
español

**Programa:** DSMP (Programa de Autocontrol de la Diabetes  
(Programa de autogestión de la diabetes)

**Descripción:** DSMP, un programa de autogestión basado en evidencia desarrollado originalmente en la Universidad de Stanford, se centra en la modificación del comportamiento mediante el uso de planes de acción y autogestión. Los temas incluyen la comprensión de la diabetes y sus riesgos, así como la importancia de la dieta, el ejercicio, la atención médica y las modificaciones del estilo de vida.

**Duración:** Una vez por semana para 6 clases, 2,0 horas por sesión.

**Costo:** Gratis

- Atiende a personas en riesgo, diagnosticadas y familiares de personas con diabetes tipo 2
- Programa de manejo de enfermedades
- Programas de educación, nutrición y ejercicio sobre diabetes.

**Programa:** CDSMP (Programa de Autocontrol de Enfermedades Crónicas)  
(Programa de autogestión de la diabetes)

**Descripción:** CDSMP es un programa de autocuidado basado en evidencia dirigido por pares que ayuda a las personas con enfermedades crónicas a aprender cómo controlar su salud. El programa se basa en la idea de que las personas que tienen conocimientos y confían en su capacidad para controlar su afección pueden vivir una vida más plena.

**Duración:** Una vez por semana para 6 clases, 2,0 horas por clase.

**Costo:** Gratis

- El programa se centra en desafíos que son comunes a las personas con enfermedades crónicas, como la nutrición, el ejercicio, el uso de medicamentos, el manejo del dolor, las emociones y la comunicación con los médicos.
- Programa de manejo de enfermedades
- El programa incluye actividades como establecer objetivos de salud realistas, aprender a controlar el dolor, la dieta, la actividad física, el estado de ánimo y las relaciones.

# Community Resources

## UPMC of Central Pennsylvania

### **UPMC Hanover Hospital**

67 George Street  
Hanover, PA 17331  
717-316-7208 or 717-316-2118

### **UPMC Pinnacle Memorial**

1703 Innovation Drive  
York, PA 17404  
717-815-2755

Se habla  
español

## **Servicios**

**Consultas individuales para pacientes ambulatorios:** una cita individual incluye una evaluación de necesidades, el desarrollo de objetivos individuales, una discusión sobre el proceso de la enfermedad, capacitación en autocontrol y seguimiento para ayudar a las personas y sus familias a afrontar los cambios en el estilo de vida relacionados con el control de la diabetes.

**Técnicas de inyección** Se proporciona instrucción individual para personas nuevas en el uso de insulina y otros medicamentos inyectables.

**Programa de diabetes gestacional:** este programa brinda asesoramiento nutricional, discusión sobre la diabetes gestacional e instrucciones sobre el control de la glucosa en sangre para el control de la diabetes gestacional.

**Monitoreo de glucosa** Se proporciona instrucción individual para que las personas controlen sus niveles de glucosa mediante punción en el dedo o sistemas de monitoreo continuo de glucosa. Los objetivos de nivel de glucosa se discuten con el participante y se desarrollan objetivos individuales.

**Terapia de nutrición médica** La terapia de nutrición la brinda un dietista registrado con especial interés en la diabetes para ayudar a las personas con sus necesidades de planificación de comidas y requisitos nutricionales. Para obtener información adicional sobre la terapia de nutrición médica, llame al 717-255-6173.

**Manejo intensivo de insulina** Un educador trabajará con las personas para ayudarlas a controlar su diabetes con ajustes intensivos de insulina para lograr un control óptimo con terapia con bomba de insulina o múltiples inyecciones diarias de insulina.

**Otros servicios** Hay servicios individualizados disponibles para niños y adolescentes, personas con discapacidad visual, personas con discapacidad de aprendizaje, personas con pérdida auditiva y participantes que no hablan inglés.

**Costo:** Para obtener información sobre el costo de un servicio específico, llame al 717-221-6270. El reembolso del seguro puede estar disponible a través de Medicare, Blue Cross, Keystone y otras compañías de seguros.

**Proveedores especializados relacionados con la diabetes:** proveedores de atención primaria, endocrinólogos (diabetes), nefrólogos (riñones), podólogos (cuidado de los pies), cardiólogos

# Community Resources

---

## WellSpan Endocrinology

292 St. Charles Way  
York, PA 17402  
717-851-6231

Se habla  
español

**Programa:** The Diabetes Education Program  
(Programa de educación para la diabetes)

**Descripción:** Ofrecemos nuestro programa de educación sobre diabetes para personas con prediabetes y diagnosticados con diabetes.

### Servicios

#### La educación en sus citas incluirá:

- Elegir bien los alimentos
- Aprender a ser activo para perder peso
- Tomar los medicamentos necesarios, como pastillas e inyecciones para la diabetes.
- Aprender a controlar su nivel de azúcar en sangre con un medidor
- Comprender la importancia de acudir a las visitas al médico.

**Costo:** El costo de estos servicios puede variar según la cobertura del seguro. Por favor póngase en contacto con nuestra oficina para discutir estas opciones.

---

## YMCA of the Roses

90 North Newberry Street  
York, PA 17401  
717-843-7884 (ext. 248)

Se habla  
español

**Programa:** YMCA Diabetes Prevention Program  
(Programa de prevención de diabetes)

**Descripción:** Programa comunitario de mejora del estilo de vida para adultos con prediabetes. Su propósito es capacitar a los adultos con cambios duraderos en su estilo de vida que mejorarán su salud general y reducirán sus posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2. Celebrado en varios lugares del condado de York.

**Duración:** 1 año (semanal durante 4 meses, cada 2 semanas durante 2 meses y una vez al mes durante 6 meses)

**Costo:** \$429

- Este programa está cubierto por al menos una compañía de seguros, por lo que podría ofrecerse sin costo alguno.
- Atiende a personas en riesgo de diabetes tipo 2
- Programa de manejo de enfermedades

# Community Resources

## YMCA of the Roses (continued)

**Programa:** L.E.A.N. (Conceptos básicos de actividad y nutrición para toda la vida) (Programa de prevención de diabetes)

**Descripción:** Lifelong Essentials for Activity & Nutrition (LEAN) lo apoya en su camino hacia ser más activo y comer de manera más inteligente para perder peso de manera saludable. Nos centraremos en formas de inclinar el equilibrio calórico, la atención plena y el diálogo interno positivo. Esta clase promueve una vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas mediante la pérdida de peso. El plan de estudios LEAN se basa en evidencia y tiene como objetivo crear cambios positivos al promover que los participantes se conviertan en compradores físicamente activos, bien informados y tomadores de decisiones informados.

**Duración:** 12 sesiones semanales de 90 minutos con discusión grupal y un componente de actividad en clase.

**Costo:** Los precios varían entre miembros y no miembros. Comuníquese con Kyle Almoney al 717-843-7884 x248 para obtener más información.

**Programa:** SilverSneakers Yoga y SilverSneakers Classic

**Descripción:** Las clases de SilverSneakers están diseñadas pensando en los adultos mayores, con un enfoque en mantenerse activo y saludable. SilverSneakers Yoga utiliza posturas de yoga tanto sentadas como de pie para aumentar la flexibilidad, el equilibrio y el rango de movimiento. SilverSneakers Classic utiliza ejercicios tanto sentados como de pie para aumentar la fuerza muscular, la amplitud de movimiento y las actividades de la vida diaria.

**Duración:** Los días y horarios de las sesiones varían, ya que se ofrecen en varios lugares.

**Costo:** Los precios varían entre miembros y no miembros. Comuníquese con Kyle Almoney al 717-843-7884 x248 para obtener más información.

---

# Community Resources

## **York County Area Agency On Aging**

100 West Market Street  
York, PA 17401  
717-771-9610

**Programa:** Diabetes Self-Management Program  
(Programa de autogestión de la diabetes)

**Descripción:** Los adultos mayores (60+) que viven con diabetes tipo 2 y aquellos mayores de 60 años que son cuidadores de alguien que vive con diabetes tipo 2 aprenden cómo controlar la diabetes utilizando una caja de herramientas de autocontrol. Las herramientas que los participantes aprenden incluyen el uso de la mente, la planificación de acciones, la toma de decisiones, el manejo de emociones difíciles, la alimentación saludable y más. Los participantes reciben un libro de texto, un CD de relajación e información sobre recursos. Las clases se ofrecen en varios lugares del condado de York.

**Duración:** 2,5 horas, una vez a la semana durante 6 semanas.

**Costo:** Gratis

- Atiende a personas en riesgo, diagnosticadas y familiares de personas con diabetes tipo 2
- Programa de manejo de enfermedades
- Programas de educación, nutrición y ejercicio sobre diabetes.

# Notes



## Members of the Diabetes Coalition of York County



This resource guide was made possible through a grant funded by the York County Community Foundation's Embracing Aging and through Coalition Partner Bronze-level or higher Sponsorship in 2024.



**EMBRACING AGING**  
Making York County a great place to age!  
York County Community Foundation



**Encompass Health**  
Rehabilitation Hospital  
of York

