

Diabetes del condado de York

Guía de recursos

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

Presentado por la Coalición para la Diabetes del Condado de York.
(Traído a usted por la Coalición de Diabetes del Condado de York)



Conociendo a la Coalición de Diabetes del Condado de York

Nuestra misión es empoderar a las personas en riesgo de padecer diabetes y a quienes viven con ella, a través de la educación y la sensibilización para disminuir la tasa de diabetes en el condado de York y mejorar los estilos de vida de las personas a las que servimos.

- La Coalición de Diabetes del Condado de York se formó en febrero de 2017, después de que varias agencias y organizaciones del condado expresaran interés en solicitar una subvención para programas relacionados con la diabetes. Fue después de su primera reunión para discutir en qué podrían colaborar que se dieron cuenta de la necesidad de una Coalición de Diabetes en el condado. La coalición recién formada solicitó una subvención del Fondo Hahn Home para el Envejecimiento Integral de la Fundación Comunitaria del Condado de York y del Fondo Edgar

Fondo I. Garrett para la Diabetes. Nuestra coalición tuvo la fortuna de recibir esta subvención para organizar una Expo de Diabetes y crear una Guía de Recursos sobre la Diabetes.

Esperamos que estos recursos relacionados con la diabetes les ayuden a usted y a sus seres queridos a encontrar la atención adecuada para sus necesidades específicas.

Datos básicos sobre la diabetes

Tipos de diabetes definidos:

- Prediabetes: una condición en la que los niveles de glucosa en sangre aumentan. son más altos de lo normal pero no son lo suficientemente altos para diagnóstico de diabetes. Las personas con prediabetes tienen tanto la intolerancia a la glucosa como la glucosa en ayunas.
- Tipo 1: Generalmente se diagnostica en niños y jóvenes. adultos. El cuerpo no produce insulina con esta forma de la enfermedad.
- Tipo 2 – La forma más común de diabetes. El cuerpo no utiliza la insulina correctamente, lo que se llama resistencia a la insulina.

Factores de riesgo:

- De fumar
- Sobrepeso/obesidad
- Inactividad física
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Niveles altos de glucosa en sangre
- Antecedentes familiares de diabetes

Estadística:

• Datos nacionales (según datos de 2021):

- En 2021 se diagnosticaron 1,2 millones de nuevos casos de diabetes, lo que equivale a 5,9 por cada 1.000 personas.
- 38,4 millones de personas de todas las edades, o el 11,6% de la población de EE. UU., tenían diabetes.
- En 2021, había aproximadamente 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 de 18 años o más tenían prediabetes en 2021.

• Datos de Pensilvania (según datos de 2023):

Aproximadamente 1.162.598 personas en Pensilvania, o el 11,3% de la población adulta, tienen un diagnóstico de diabetes.

En Pensilvania, otras 303.000 personas padecen diabetes pero lo desconocen, lo que aumenta considerablemente su riesgo para la salud.

-Se estima que el costo anual de la diabetes diagnosticada en Pensilvania asciende a 12.900 millones de dólares.

Las complicaciones graves de la diabetes incluyen enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, amputaciones, insuficiencia renal terminal, ceguera y la muerte.

-Hay 3.484.000 personas en Pensilvania, el 34,1% de la población. población adulta que tiene prediabetes.

-Cada año, se estima que 76.535 personas en Pensilvania son diagnosticadas con diabetes.

• Datos del condado de York:

-37.566 personas fueron diagnosticadas con diabetes en 2023.

-En 2019 se diagnosticaron 2.652 nuevos casos de diabetes.

-154 personas fallecieron a causa de la diabetes mellitus en 2022.

Datos recopilados de la Asociación Americana de Diabetes Asociación (ADA), Departamento de Salud de PA y la Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Recursos comunitarios

Encompass Health of York

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

Programa: Certificación específica para enfermedades: Programa avanzado de diabetes para pacientes hospitalizados

Descripción: Las clases para diabéticos se imparten de lunes a viernes de 10:00 a 10:30 h. Los temas revisados

son: Hipoglucemia 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 personalizada.

Contacto: Debe ser paciente hospitalizado para participar en este programa.

Duración: 5 sesiones de 30 a 60 minutos.

Costo: Cubierto como parte de la estancia hospitalaria.

- Este programa está cubierto por al menos una compañía de seguros.
- Atiende a personas en riesgo de padecer diabetes tipo 1 o tipo 2, o diagnosticadas con esta enfermedad.
- Programa de gestión de enfermedades

- Programas de educación y nutrición sobre la diabetes

Dispositivos médicos disponibles: Le ponemos en contacto con los servicios necesarios para garantizar que disponga de los suministros necesarios para controlar su diabetes en casa.

Family First Health

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

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

Dispositivos médicos disponibles: Monitores de prueba de glucosa en sangre (glucómetros), Suministros para la medición de glucosa en sangre (toallitas con alcohol, tiras reactivas, lancetas, contenedores para objetos punzantes)

Proveedores especializados en diabetes: Cuentan con profesionales especializados en el manejo de la diabetes, además de un nutricionista para evaluar su salud, consultores de salud conductual y coordinadores de atención personalizada. Su equipo de profesionales de la salud, altamente cualificado, crea un entorno centrado en el paciente, ayudándolo a vivir una vida más plena y saludable.

Recursos comunitarios

Katallasso Health

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

Programa: Clases de bienestar

Descripción: Los educadores vienen a la clínica y brindan este servicio a Pacientes de Katallasso

Coste: Gratis

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

Dispositivos médicos disponibles: Monitores de prueba de glucosa en sangre (glucómetros), Suministros para la medición de glucosa en sangre (toallitas con alcohol, tiras reactivas, lancetas, contenedores para objetos punzantes), medicamentos e insulina, agujas para insulina/agujas para pluma de insulina.

Proveedores especializados relacionados con la diabetes: Proveedores de atención primaria, Optometrista (visión), Trabajadores sociales, Educador en diabetes, Podología, Enfermedades infecciosas

Martin Foot & Ankle

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

Proveedores especializados en diabetes: Cuidado de los pies (podólogos), fisioterapeutas, Especialistas en el cuidado de heridas

Atención personalizada para la diabetes: preservación de extremidades, apoyo neuropático, enfermedad Tratamiento de gestión, preventivo y de mantenimiento

Educación: Recursos para pacientes sobre conocimientos y asistencia relacionados con la enfermedad.

Dispositivos médicos disponibles: Calzado terapéutico y plantillas para zapatos.

Recursos comunitarios

Minnich's Pharmacy

976 South George Street

York, PA 17403

717-848-2312

Programa: Educación sobre la diabetes

Servicios disponibles:

Podemos ayudarle a comprender y controlar su diabetes mediante un seguimiento especializado, medicamentos y recomendaciones que le ayudarán a mantener de forma independiente un estilo de vida saludable con diabetes, incluyendo la gestión de la terapia farmacológica y la sincronización de la medicación.

El manejo de la terapia con medicamentos, o MTM por sus siglas en inglés, es un término utilizado para un programa que le ayuda a administrar sus medicamentos y sus condiciones de salud.

La sincronización de medicamentos, también llamada med sync, es un programa que ayuda a sincronizar los resurtidos de sus medicamentos para que pueda recoger TODOS sus medicamentos al mismo tiempo cada mes.

Ofrecemos un empaque de dosis múltiples que agrupa sus medicamentos según la fecha y la hora. Por ejemplo, todos los medicamentos que debe tomar por la mañana se empaquetarán juntos en un solo paquete. Dígame adiós a los pastilleros y a todos sus frascos de medicamentos, y dé la bienvenida al empaque de dosis múltiples.

Entrega gratuita de sus recetas médicas y de cualquier otro artículo de cualquier otro artículo de la farmacia.

Ofrecemos los siguientes servicios:

Podemos ayudarle a comprender y controlar su diabetes mediante un seguimiento especializado, medicamentos y recomendaciones que le permitirán mantener de forma independiente un estilo de vida saludable a pesar de la diabetes.

Dispositivos médicos disponibles:

Monitores para medir la glucosa en sangre (glucómetros), suministros para medir la glucosa en sangre (Toallitas con alcohol, tiras reactivas, lancetas, contenedores para objetos punzantes), Medicamentos e insulina, Aguas de insulina/Agujas para pluma de insulina

Recursos comunitarios

Emergency Medical Training of York & Adams, LLC

2255 Manor Road

York, PA 17408

610-960-5896

Correo electrónico: scott@emtofy.com

Programa: Capacitación en RCP y primeros auxilios

Descripción: Aprende técnicas de RCP y primeros auxilios para todas las edades.

Duración del programa: 2-3 horas

Costo: RCP HSI \$45, Primeros auxilios \$50, Clase combinada \$85

Servicios disponibles: RCP, primeros auxilios, respuesta a emergencias diabéticas, seguridad contra incendios, actividades en zonas silvestres.

Dispositivos médicos disponibles: mascarillas para RCP, protectores faciales para RCP, torniquetes.

Proveedores especializados en diabetes: Scott Fredericks, Técnico en Emergencias Médicas Avanzado (AEMT)

Shoe Fly Shoes/ Appalachian Running Co

1500 North George Street

York PA 17404

717-845-4200

www.shoeflystores.com

Descripción: Calzado/ Ortesis/ Adaptaciones/ Podología

Contacto: Sam Butera, Gerente General/Podólogo Certificado

Servicios disponibles: Ofrecemos escaneo de pies y ajuste de zapatos/zapatillas para caminantes, excursionistas,

Corredores y situaciones de diabetes. Contamos con especialistas en fitness capacitados y dos podólogos certificados.

Contamos con personal capacitado para ofrecer análisis profesionales y soluciones de calzado/ortesis.

Recursos comunitarios

WellSpan Endocrinology

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

Programa: Ofrecemos nuestro programa de educación sobre diabetes para personas diagnosticadas con diabetes tipo 2 y tipo 1.

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

Servicios:

- Clases grupales de autocontrol de la diabetes (presenciales y virtuales)
- Educación individual sobre la diabetes
- Terapia de nutrición médica
- Citas individualizadas para formación específica, como monitorización continua de glucosa (MCG), glucómetro e instrucciones para la inyección de insulina.
- Manejo de la bomba de insulina
- Presentaciones comunitarias
- Curso de formación en educación y habilidades para técnicos médicos en diabetes

Costo: El costo de estos servicios puede variar según la cobertura del seguro.

Area Agency on Aging of York County

2401 Pleasant Valley Road
York, PA 17401
717-771-9610

www.ycaaa.org

Programa: Vivir bien con diabetes, un programa de autocontrol

Descripción: Los adultos mayores (de 60 años o más) con prediabetes, diabetes tipo 1 o tipo 2, así como quienes cuidan a personas con prediabetes o diabetes, aprenden a controlar su diabetes mediante un conjunto de herramientas de autocontrol. Entre las herramientas que los participantes aprenderán se incluyen el uso de la mente, la planificación de acciones, la alimentación saludable, la toma de decisiones, el manejo de emociones difíciles, el ejercicio y más. El programa incluye dos sesiones de planificación de menús. Los participantes reciben un libro de texto, un CD de relajación e información sobre recursos. Las clases se imparten en diversas ubicaciones del condado de York.

Duración: 2,5 horas, una vez por semana durante 6 semanas.

Coste: Gratis

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

Recursos comunitarios

YMCA of the Roses

90 North Newberry Street

York, PA 17401

717-843-7884 (ext. 248)

Programa: Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA

Descripción: Programa comunitario para mejorar el estilo de vida de adultos con prediabetes. Su objetivo es empoderar a los adultos para que realicen cambios duraderos en su estilo de vida que mejoren su salud general y reduzcan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Se lleva a cabo en diversas localidades del condado de York.

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

Costo:

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

Programa: LEAN (Fundamentos esenciales para la actividad física y la nutrición a lo largo de la vida)

Descripción: El programa Lifelong Essentials for Activity & Nutrition (LEAN) te acompaña en tu camino hacia una vida más activa y una alimentación más inteligente para una pérdida de peso saludable. Nos centraremos en cómo equilibrar la ingesta calórica, la atención plena y el diálogo interno positivo. Esta clase promueve un estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas a través de la pérdida de peso. El programa LEAN se basa en evidencia científica y busca generar cambios positivos al promover que los participantes se conviertan en personas físicamente activas, consumidores informados y personas que tomen decisiones conscientes.

Duración: 12 sesiones semanales de 90 minutos con debate grupal y una actividad práctica en clase.

Costo: Los precios varían entre miembros y no miembros. Comuníquese con Kyle Almoney al 717-843-7884 ext. 248 para obtener más información.

Programa: SilverSneakers Yoga y SilverSneakers Classic

Descripción: Las clases de SilverSneakers están diseñadas pensando en los adultos mayores, con el objetivo de que se mantengan activos y saludables. SilverSneakers Yoga utiliza posturas de yoga tanto sentadas como de pie para aumentar la flexibilidad, el equilibrio y la amplitud 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 diferentes lugares.

Costo: Los precios varían entre miembros y no miembros. Comuníquese con Kyle Almoney al 717-843-7884 ext. 248 para obtener más información.

Recursos comunitarios

The Kidney Foundation of Central PA

900 S Arlington Avenue, Suite134A

Harrisburg, PA 17109

717-671-8123

www.kfcp.org

Programa: Colaboración entre el paciente y la familia

Descripción: Programa de mentoría entre pares para personas con enfermedad renal crónica en el centro de Pensilvania. Se ofrecen cursos de capacitación en toda la región para quienes deseen convertirse en mentores.

Duración: 2 horas, por la tarde, una vez por semana durante 6 semanas.

Coste: Gratis

Contacto: Lynne@kfcp.org

Disponemos de una variedad de servicios, incluyendo acceso a dispositivos médicos como tensiómetros y material didáctico impartido por dietistas para capacitar a nuestros mentores.

The Pennsylvania Diabetic Eye Health Alliance (Comité de la Asociación Optométrica de Pensilvania)

218 North Street

Harrisburg, PA 17101

717-233-6455

www.pennsylvania.aoa.org/programs/pennsylvania-diabetic-eye-health-alliance

Programa: Alianza de Salud Ocular para la Diabetes de Pensilvania (PDEHA)

Descripción: PDEHA es un gran grupo de optometristas de Pensilvania dedicados a servir a este programa diseñado para abordar problemas de salud pública conocidos en torno a la atención de los diabéticos. Aborda específicamente la evaluación optométrica del paciente diabético y los problemas de manejo de la enfermedad tales como la puntualidad, la accesibilidad a la atención, la comunicación profesional, la gestión de la calidad, la eficiencia de costos del sistema de prestación y los resultados clínicos. Este programa y sus profesionales de la salud participantes dedicarán un esfuerzo serio y sostenido para brindar atención ocular diabética integral y rápida y la intercomunicación

la información a todos los involucrados en la atención del paciente.

Contacto: Molly Ann Clymer, OD, FAO mollyann.r.davis@gmail.com

Recursos comunitarios

Practice Health | Nutritional Counseling

Sarah Hammaker, Registered Dietician

Teléfono: 301-524-4085

Sitio web: www.practicehealthdaily.com

Correo electrónico: practicehealthdaily@gmail.com

Servicios ofrecidos: Asesoramiento nutricional personalizado para personas que buscan un enfoque realista y sostenible para su salud. Nos enfocamos en el control de la diabetes, la prediabetes, la salud cardiovascular, el control de peso y el bienestar general.

Las sesiones hacen hincapié en estrategias prácticas relacionadas con la nutrición, el ejercicio, el sueño, la hidratación y el manejo del estrés.

Especialidades:

- Diabetes y prediabetes
- Salud en la mediana edad y apoyo hormonal
- Control de peso (enfoque sostenible, sin dietas)
- Salud cardiovascular
- Bienestar general y nutrición preventiva

Tipo de cita: Virtual (telemedicina): Atendemos a clientes en varios estados.

Seguro médico: Se aceptan la mayoría de los principales planes de seguro; muchos clientes no tienen que pagar prácticamente nada de su bolsillo por el asesoramiento nutricional.

Información adicional: Sarah

es una dietista titulada con casi 20 años de experiencia y una gran pasión por ayudar a las personas a desarrollar hábitos de salud sostenibles para toda la vida. Como madre de cuatro hijos y mujer de mediana edad, aporta un enfoque cercano, compasivo y realista a la nutrición y el bienestar.

UPMC of Central Pennsylvania

UPMC Hanover Hospital

67 George Street

Hanover, PA 17331

717-316-7208 o 717-316-2118

UPMC Pinnacle Memorial

1703 Innovation Drive

York, PA 17404

717-815-2755

Servicios

- Consultas individuales ambulatorias
- Manejo intensivo de la insulina y técnicas de inyección
- Programa de Diabetes Gestacional
- Terapia nutricional médica

Costo Para obtener información sobre el costo de un servicio específico, llame al 717-221-6270.

Es posible que pueda obtener un reembolso del seguro a través de Medicare, Blue Cross, Keystone y otras compañías aseguradoras.

Proveedores especializados relacionados con la diabetes: proveedores de atención primaria, Endocrinólogos (Diabetes), Nefrólogos (Riñones), Podólogos (Cuidado de los pies), Cardiólogos (Corazón), Farmacéuticos, Nutricionistas, Dietistas, Fisiólogos del ejercicio, Especialistas en el cuidado de heridas, educadores en diabetes

Recursos comunitarios

Penn State Extension

2401 Pleasant Valley Road, #101

York, PA

717-472-8118

Website: <https://extension.psu.edu/dining-with-diabetes>

Programa: Alimentación con diabetes

Descripción: Un programa para adultos con diabetes tipo 2 o prediabetes y sus familias. Estas clases le ayudarán a comprender algunos de los aspectos más importantes que debe conocer sobre el manejo de su diabetes.

Los temas a tratar incluirán:

- ☐ Números importantes que debes saber y actividad física recomendaciones
- ☐ Planificación de comidas y conteo de carbohidratos
- ☐ Cocina saludable con menos grasa y sodio.
- ☐ Medicamentos, seguimiento y establecimiento de objetivos
- ☐ Cómo comer con inteligencia cuando se come fuera de casa

Se imparten cuatro clases consecutivas con un seguimiento a los tres meses. Cada clase ofrece charlas sobre información esencial para el control de la diabetes, demostraciones culinarias y sugerencias de actividad física. Además de los folletos del programa, los participantes recibirán el libro de cocina «Comiendo con Diabetes» y material didáctico del curso.

Duración: 4 semanas y una sesión de seguimiento 3 meses después. Todas las sesiones son de 2 horas

Contacto: Karen Carrier en klh6452@psu.edu

Costo: \$39.00

Notas



Miembros de la Coalición contra la Diabetes del Condado de York



PennState Extension



Esta guía de recursos fue posible gracias a una subvención financiada por el programa de subvenciones **Field of Interest** de la **Fundación Comunitaria del Condado de York (York County Community Foundation)** y al patrocinio de nivel **Bronce o superior** de los socios de la Coalición durante el año 2025.

Agradecemos sinceramente el apoyo financiero de la **Fundación Comunitaria del Condado de York (York County Community Foundation)** y de **Encompass Health**.

