

# Informe para la Comunidad 2022



# PROSPECT



Puerto Rico Observational Study of Psychosocial, Environmental + Chronic disease Trends



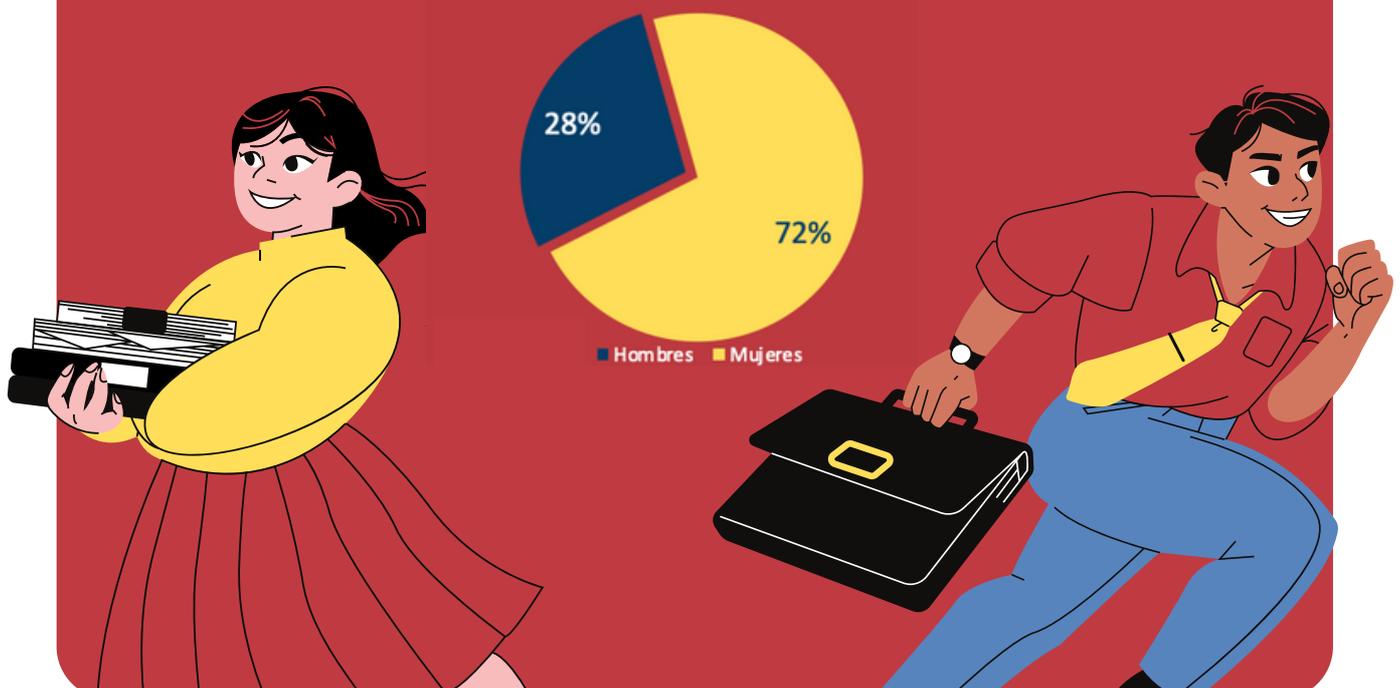
Empezamos a hacer entrevistas en **marzo del 2019**. Adelante, resumimos la información sobre salud de los adultos que han participado **hasta mitad de este año, específicamente hasta junio de 2022**.



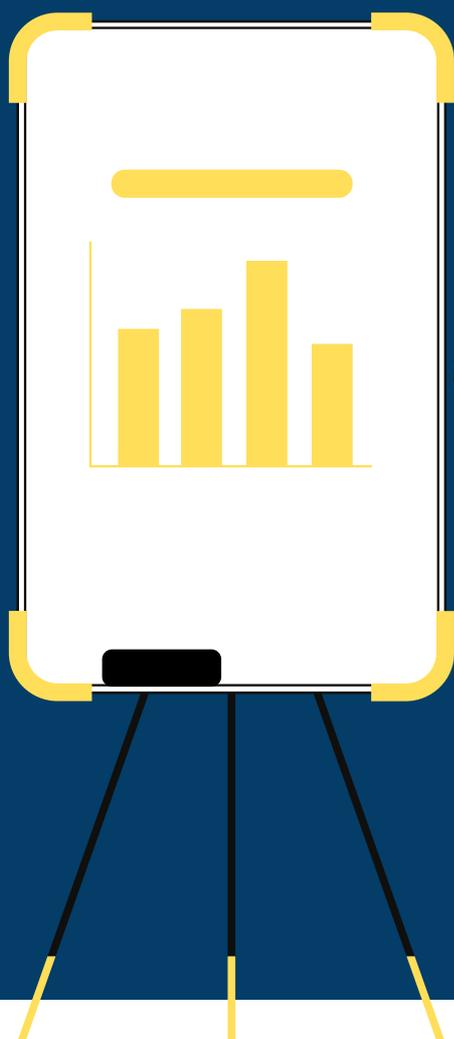
Hasta el 30 de junio del 2022, ya **1,208 personas** forman parte de PROSPECT. Nuestra meta es poder tener 2,000 personas que sean parte de esta iniciativa en salud crónica. Al tener más, podemos llegar a conclusiones que mejor representen las necesidades en salud de la población de Puerto Rico. Con esta información, podremos desarrollar guías de programas de salud que atiendan las enfermedades que más nos aquejan, y aportar en crear políticas públicas que respondan a sus necesidades.



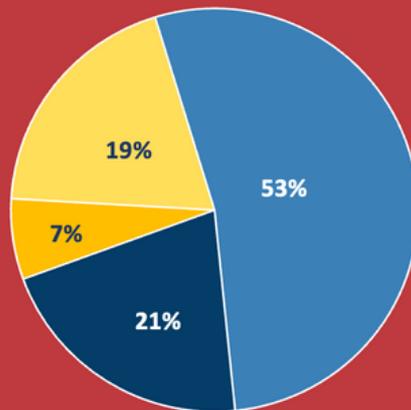
**Más mujeres** que **hombres** han sido parte de esta iniciativa en salud. De las personas que han participado, 72% han sido mujeres y 28% han sido hombres. En PR, hay más mujeres que hombres, así que no nos extraña tener más mujeres que hombres en nuestro estudio. Sin embargo, queremos llegar a tener más hombres, y esto es especialmente importante pues los hombres están en mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. El tener la información de salud de más hombres nos ayudaría a identificar lo que les aumenta el riesgo de estas condiciones.



Los grupos de **edad** donde **más mujeres han participado** caen dentro de los 40-49 años y 60-69 años. Los grupos de edad en que **los hombres** han participado más son entre 50-59 años y 70-75 años.

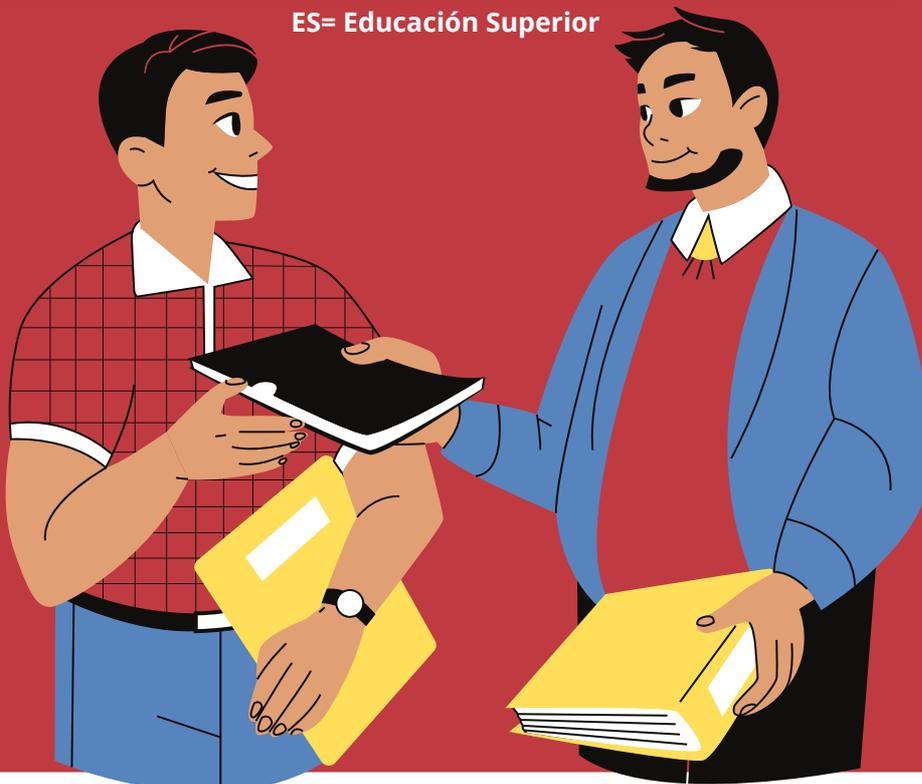


La mayor parte (53%) de las personas que son parte de PROSPECT tienen **alguna educación superior o grado universitario (bachillerato)**.

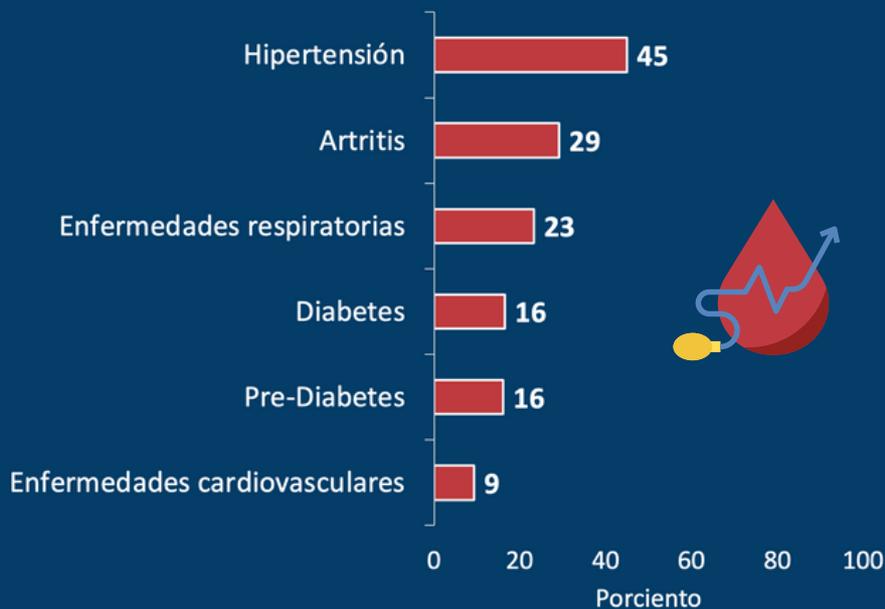


■ <ES ■ ES ■ Alguna educación superior o grado universitario ■ Grado graduado

ES= Educación Superior



Casi la mitad (45%) tiene **hipertensión**, seguido por **artritis** (29%), **enfermedades respiratorias** (23%), **diabetes** (16%), **prediabetes** (16%), y **enfermedades cardiovasculares** (9%).



La **hipertensión (o presión alta)** es una de las primeras causas de muerte en Puerto Rico, y puede causar daño en el corazón (ataque cardíaco, angina de pecho), cerebro y riñones. Una complicación causada por la hipertensión se puede evitar, y es importante que consulte con su médico para monitoriar su estado de salud, y tratar su presión alta para evitar que deteriore más su salud.

La **artritis** fue la segunda enfermedad más reportada entre nuestros participantes al momento. Esta condición afecta la calidad de vida de las personas, debido a su impacto directo en el sistema inmunológico, las articulaciones y la productividad de las personas.



La **artritis** puede contribuir a otras condiciones como la diabetes y la depresión. Para prevenirla, se recomienda que: vigile su peso, haga ejercicio, coma saludablemente, no fume, se familiarice con las maneras correctas para hacer movimiento y ejercicio, y así evitar una lesión en sus articulaciones. Si tiene artritis, hable con su médico para buscar opciones de tratarla. Recuerde, mientras más tiempo espere para buscar tratamiento, más degeneración ocurrirá en sus articulaciones.

En comparación con los hombres, **las mujeres tienen un porcentaje más alto de artritis** (33% mujeres vs 20% en hombres) y **más porcentaje de enfermedades respiratorias** que los hombres (27% mujeres vs 16% hombres). Mientras, **los hombres reportan más enfermedades cardiovasculares que las mujeres** (12% hombres vs 8% mujeres).



De igual manera, **las mujeres reportan de manera marcada más síntomas de ansiedad y depresión** que los hombres.



Si tiene síntomas de ansiedad o depresión busque un/a profesional de la salud mental que le guíe a sentirse mejor. **La línea PAS provee ayuda emocional (1-800-981-0023) gratuita** y está disponible las 24 horas del día durante todo el año. Una mejor salud emocional le puede ayudar a tener una mejor salud cardiovascular.

En la entrevista, preguntamos sobre **seguridad social** para conocer el nivel de compañerismo y afiliación que la persona siente hacia los/as demás. Las mujeres han reportado mayor nivel de seguridad y compañerismo (36%) que los hombres (33%). El sentir seguridad social aporta a que uno sienta mayor confianza en situaciones sociales.



En términos de la **nutrición**, encontramos que el 86% de las mujeres y el 74% de los hombres leen la etiqueta de los datos nutricionales que tienen los productos de comida. La próxima vez que haga su compra, lea la etiqueta. Escoja productos con menos cantidad de sal y azúcares añadidas. Esto es importante para entender lo que estamos comiendo y tomar una decisión saludable al momento de hacer nuestra compra.



En términos de los **ejercicios**, la mayor parte de las personas que participan de PROSPECT reportan sedentarismo o ejercicios leves. El ejercicio ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y diabetes, además de ayudar a bajar de peso. Algunas maneras de subir nuestra rutina de ejercicio de liviana/sedentaria a moderada es haciendo las actividades que te compartimos en la siguiente página.



## Tareas comunes

- Lavar un automóvil durante 45 a 60 minutos.
- Lavar ventanas o pisos durante 45 a 60 minutos.
- Jardinería durante 30 a 45 minutos.
- Rueda en silla de ruedas durante 30-40 minutos.
- Empujar un coche por 1.5 millas en 30 minutos.
- Rastrillar las hojas durante 30 minutos.
- Caminar 2 millas en 30 minutos (15 min. por milla).
- Subir escaleras durante 15 minutos.

## Actividades deportivas

- Jugar al voleibol durante 45 a 60 minutos.
- Jugando al fútbol durante 45 minutos.
- Baloncesto (tiro a canasta) durante 30 minutos.
- Correr bicicleta 5 millas en 30 minutos.
- Bailar rápido (social) durante 30 minutos.
- Gimnasia acuática durante 30 minutos.
- Vueltas de natación durante 20 minutos.
- Baloncesto (juego) durante 15 a 20 minutos.
- Andar en bicicleta 4 millas en 15 minutos.
- Brincar la cuica durante 15 minutos.
- Correr 1.5 millas en 15 minutos (10 min. por milla).

*Fuente: Instituto Nacional de Corazón, los Pulmones y la Sangre.*

## Logros del proyecto

Buscamos mejorar nuestro servicio, al igual que dejar conocer la información sobre salud que estamos encontrando para que mejore la calidad de vida en Puerto Rico. Abajo, algunos logros del proyecto.

Estado actual:

Entrevistas de visita 1 realizadas: **1,208**

Llamadas de seguimiento al año realizadas:  
**82% completadas**

Entrevistas al segundo año del estudio: **73% completadas**

Llamadas de seguimiento al tercer año del estudio: **70% completadas**



### Impacto del proyecto:

- Hemos entregado a clínicas participantes un informe que especifica las enfermedades y necesidades de salud de las comunidades que quedan cerca de esa clínica. Con esta información las clínicas pueden determinar las áreas de salud a las que se deben enfocar en ofrecerle a su comunidad.
- Con la pandemia, hemos integrado un sistema de confirmación de citas automatizado. Ayuda a confirmar las citas más rápido y más fácil. Les contacta por llamada, texto y/o correo electrónico.
- Hemos publicado los resultados sobre las enfermedades crónicas antes y después del Huracán María. Se pueden encontrar en:  
**<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2787979>**
- El 15 de febrero del 2022, fuimos entrevistados/as por radio en WPRA AM de Mayagüez a través del programa Salud y Justicia Social. En la entrevista hablamos de los resultados del proyecto. Pueden escuchar la entrevista en:  
**<https://www.youtube.com/watch?v=CLkiWR4Nz0Y>**

## Dejando conocer la información que hemos encontrado:

- Hemos creado una página web del proyecto para que nos contacten y lean sobre nosotros. La página es:



- Continuamente subimos actualizaciones e información del proyecto en nuestras redes sociales de Instagram y Facebook. ¡Nos pueden contactar por mensajes privados a estos medios dejando su número al cual contactarle! Síguenos:

 @study.prospectpr

 @prospect\_study

 @EstudioProspect

- Para atender sus llamadas y llamarles desde un número más conocido, hemos abierto 4 líneas de llamadas Liberty con código de área 787. Éstas son:
  - Nueva línea principal: **(787) 309-9941**
  - Para llamadas de seguimiento al año y 3er año: **(787) 455-4833**
  - Para llamadas de orientación y cita de visita el segundo año: **(787) 407-5884**
  - Para llamadas de visita 2 y actualizar su información contacto: **(787) 360-3956**

## En PROSPECT, ¡te queremos saludable!

Esperamos que estos resultados recientes les ayude a entender el estado actual de nuestra salud. Gracias a personas como ustedes, estamos levantando datos para crear programas y políticas públicas de salud en Puerto Rico. Ya compartimos estos resultados a nuestras clínicas colaboradoras para que conozcan más sobre las necesidades de sus pacientes.

Si tiene alguna pregunta adicional, se puede comunicar al **787-722-1248 Ext. 246** o al **787-309-9941**. Necesitamos que más personas se unan a este esfuerzo de salud crónica. ¡Refiera a un familiar o conocido/a!

¡Estamos para servirle!

